RAMIRO CALLE



RESPIRA

Respiración consciente
para vivir con plenitud



RESPIRA

Ramiro Calle



Créditos

Edición en formato digital: noviembre de 2016

Consell de Cent, 425-427
08009 Barcelona (España)
www.edicionesb.com

ISBN: 978-84-9069-583-8

Conversión a formato digital: www.elpoetaediciondigital.com

Para José Ignacio Vidal Morán, mi amigo

La respiración es como una ganzúa de gran precisión para abrir las puertas a los distintos niveles de consciencia.
A través de la respiración, hacia «aquellos» que hace posible la respiración.

RAMIRO CALLE

RESPIRA

Agradecimientos

Toda mi gratitud para las magníficas profesoras que con todo cariño y dedicación colaboraron conmigo en los primeros años de la fecunda aventura del centro de yoga Shadak. Las profesoras Almudena Hauríe Mena y María de las Nieves Corral fueron pioneras indiscutibles del yoga en nuestro país. Almudena fue también durante años profesora de yoga en las Aulas de la Tercera Edad (dependientes del Ministerio de Cultura), y María de las Nieves lo fue durante un lustro de la facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid. Siempre estaré en deuda con ellas. Su apoyo fue decisivo.

También todo mi agradecimiento para mi fiel secretaria Manuela Macías y para las posteriores y muy cualificadas profesoras Silvia Sánchez de Zarca, Adoración Gracia y María Luisa Jiménez Marqués, que siguen en activo en Shadak. Hago extensivo mi agradecimiento a la formidable profesora de yoga y osteópata Isabel Morillo, que impartió durante años clases en Shadak y desde hace años dirige su propio centro de yoga.

Mi profundo reconocimiento para el profesor de yoga mental Paulino Monje, que magistralmente me suple en mis clases de meditación cuando alguna vez tengo que ausentarme.

Asimismo, estoy muy agradecido a mi buena amiga Pepa Castro, excepcional periodista y directora del canal «yogaenred».

Tampoco puedo dejar de mencionar a mis buenos y muy queridos amigos Jesús Fonseca, Cesar Vega, Antonio García Martínez, Roberto Majano, Manuel Muñoz, Arturo Mesón, José Ignacio Vidal Morán, Joaquín Maestro, Quique Fidalgo, José Miguel Juárez, Javier Nogueira y Víctor Martínez Flores.

Infinitas gracias a todos los que han tenido la generosidad de aportar sus valiosos testimonios en esta obra, y que han sido: Dharma Mittra, Roberto Majano, Gustavo Plaza, Surinder Sing, José Manuel Muñoz, Víctor Martínez Flores, Antonio García Martínez y Paulino Monje.

Siempre agradecido de corazón al eficiente equipo de Ediciones B, que con tanto cariño y esmero cuidan mis obras en su fondo.

Quiero expresar también mi más profunda gratitud a los alumnos que desde hace más de cuarenta años nos han dado toda su confianza asistiendo a las clases que impartimos en Shadak, pues son ya más de medio millón de practicantes los que nos han honrado con la misma.

Introducción

No nos percatamos realmente de la importancia y trascendencia de la respiración. Enmarca toda nuestra vida. Al nacer lo primero que hacemos es inhalar y al morir, exhalar. Respiramos millones de veces a lo largo de la vida, pues lo hacemos de quince a veinte veces por minuto. Sin embargo, no sabemos sacarle todo su provecho y beneficio. A veces respiramos superficialmente, incluso de modo entrecortado e irregular, y, además, no pocas veces por la boca, desaprovechando la capacidad que tiene la nariz de entibiar, regular y filtrar el aire.

La respiración es la primera fuente de vida. Salvo personas muy entrenadas, no somos capaces de estar sin respirar más de un minuto. En cambio, podemos estar algunos días sin dormir y varias semanas sin comer. Con razón los antiguos sabios de Oriente siempre han insistido en la necesidad de aprender a respirar desde muy niños.

La respiración es energía, fuerza vital, vigor físico y mental. Es el vínculo entre el cuerpo y la mente, entre la conciencia y el inconsciente, entre el aliento individual y el Gran Aliento o aliento cósmico. En el yoga siempre se ha valorizado al máximo el papel de la respiración. En el hatha-yoga se realizan ejercicios respiratorios muy importantes y en el radja-yoga se aprovecha la respiración normal para cultivar la atención y tranquilizar la mente. La respiración es una aliada extraordinaria, una herramienta formidable que no debemos dejar de utilizar.

Existe una muy estrecha relación entre la respiración y la mente; tanto es así que los yoguis siempre han dicho que la respiración es el caballo y la mente es el jinete. Por la conquista de la respiración se llega a la de la mente; por el control de la mente surge el control de la respiración. Si estamos más atentos a nosotros, nos daremos cuenta de la íntima conexión entre la mente y la respiración. Los estados de ánimo se reflejan en un tipo específico de respiración, del mismo modo que cada tipo de respiración recrea un especial estado de ánimo. Una respiración mejor regulada, más profunda y ralentizada tiene un gran poder para calmar la mente y pacificar las emociones. En todo momento se puede recurrir a la respiración, tomar conciencia de ella y pausarla, para recuperar el propio centro o presencia de sí, distenderse, estar más presente y sosegado. Como la respiración siempre está con nosotros, la podemos convertir en una medicina de excepción para el cuerpo, la mente y las energías. También al tomar conciencia de la respiración y hacerla más lenta y más larga, estaremos mejor preparados para combatir estados de irritabilidad, desquiciamiento, agitación o preocupación. No debemos infravalorar la gran importancia de la respiración bien regulada para equilibrarnos, estabilizar la mente y pacificar las emociones. El solo hecho de captar la respiración nos permite situarnos en el instante o realidad momentánea. Es un medio excelente para no dejar que la mente vagabundee demasiado en el pasado y en el futuro y poder centrarnos en el esto-aquí-ahora. Incluso todos los días al despertar deberíamos conectar unos

minutos con la respiración, y lo mismo al irnos a dormir.

Incluso para las personas que no practiquen hatha-yoga o las posturas de yoga es muy aconsejable que hagan los ejercicios básicos de respiración y se beneficien de los mismos. Son tanto para niños como para ancianos, para personas sanas o enfermas. Los ejercicios básicos son: respiración diafragmática, respiración intercostal y respiración clavicular. Lenta y pausadamente por la nariz, se conduce el aire al vientre y al estómago o a la zona media del tórax o a la más alta del pecho. En el apartado correspondiente nos detendremos sobre todo ello. Se toma y exhala tanto aire como sea posible, sin forzar. Estas respiraciones pueden realizarse sentado o extendido, de pie o incluso caminando. Una vez perfeccionadas, se ejecuta la respiración completa o integral, consistente en conducir el aire por la nariz hacia el vientre y el estómago; a continuación y sin interrupción, a la zona media del pecho y por último a la zona más alta del tórax. Estos cuatro tipos de respiración consciente son muy beneficiosos para tonificar los tejidos pulmonares, favorecer la acción cardíaca, amplificar el volumen respiratorio, revitalizarse y entonar el sistema nervioso. También ayudan a controlar el pensamiento e interiorizarse.

Aunque hay yoguis muy avanzados en la práctica que pueden incidir voluntariamente sobre el pulso, la frecuencia cardíaca o los movimientos intestinales, la mayoría de las personas no están entrenadas para ello y dichas funciones operan inconscientemente; a pesar de que la respiración es una función inconsciente (como si algo respirase por nosotros), pero que con facilidad puede hacerse consciente y voluntaria, pudiendo así profundizarla y regularla. Hasta un niño, si se le explica, puede tomar conciencia de la respiración y hacerla más larga y profunda, como muestro en mi libro *Yoga para niños* (editorial Kairós).

Los ejercicios de atención a la respiración juegan un papel destacado en la meditación. Hay un buen número de ellos y todos toman la respiración como soporte para el entrenamiento metódico y gradual de la atención. Se trata de respirar con toda naturalidad y concentrarse en la respiración, sea en la sensación táctil que provoca, o en su curso, o en si el aire está dentro o fuera.

Esta preciosa función que es, pues, la respiración, puede ayudarnos en muchos sentidos. Deberíamos incorporar a nuestras vidas la práctica un poco asidua de los ejercicios respiratorios y de atención meditativa a la respiración. También, haciendo un juego de palabras, nos vendrá muy bien tomarnos un RESPIRO en la ajetreada vida que llevamos.

He puesto especial interés en la redacción de este libro. Ha sido un proyecto apasionante. Llevo más de cuarenta años dando clases de yoga y meditación y en ambos casos he insistido mucho en la necesidad de servirnos, para el autodesarrollo y la evolución, de la conciencia de la respiración. Respirar no es solo vivir; si estamos atentos a la respiración, vivimos más plenamente.

En esta obra, que con tanto entusiasmo he llevado a cabo, me extiendo sobre muy diversos aspectos de la respiración. He comprobado cómo su práctica ha ayudado a decenas de miles de personas, tanto física como psíquicamente. Ofrezco ejercicios para

ser practicados, pues, como reza un antiguo adagio, de nada sirve leerse una y otra vez el prospecto de un medicamento si no se ingiere.

Todos respiramos, pero hay distintos modos de respirar. Respira y vive. Respira o muere. Pero ya que tenemos que respirar, si lo hacemos mejor vivimos mejor, nos sentimos mejor, nos conocemos mejor y nos tratamos mejor. Tenemos bastante que aprender, empezando por darnos cuenta que la nariz no es un elemento decorativo de la cara, sino que juega una función especial y necesaria. Por otra parte, los pulmones se pueden entrenar y desarrollar, no cabe duda, y hay toda una gimnástica pulmonar. Esta gimnástica pulmonar, si se enfoca bien, también se torna una gimnástica mental. Aprendiendo a respirar, el corazón y el cerebro se sienten especialmente agradecidos y las funciones mentales se desarrollan más adecuadamente. Si bien hay «algo» que respira por mí, también yo puedo ser sujeto de mi respiración y, sobre todo, testigo. Le preguntaron a un maestro budista: «¿Qué haces cuando duermes?» Repuso: «Respiro.» Luego le preguntaron: «¿Y cuando estás despierto?» Y contestó: «Respiro conscientemente.» No podemos estar todo el día respirando conscientemente, pero sí de vez en cuando, pues es un fabuloso método para calmar la mente y sosegar el ánimo.

Si respiras mejor, vives mejor, tal como nos recuerdan los sabios del antiguo Oriente. Muchos de ellos creen, en todas las latitudes de Asia, que una respiración deficiente perjudica el libre flujo de las energías o fuerzas vitales. El ser humano es un microcosmos, unido al macrocosmos a través de ese puente sutil que es la respiración. Al respirar mejor se eliminan las impurezas de los nervios y canales energéticos y se previenen diversos desórdenes psicosomáticos. El control respiratorio, en el que tanto han insistido los yoguis taoístas y los yoguis hindúes, restablece la armonía de los elementos (tierra, agua, aire, fuego y éter) en el cuerpo y en el cuerpo energético. Determinados trastornos vienen dados por una pésima circulación de las energías o una descompensación de los humores orgánicos. Determinadas técnicas respiratorias no solo se consideran una fuente de vitalidad, sino que ayudan a prevenir diversas enfermedades orgánicas e incluso a combatirlas. Para los antiguos sabios de Oriente —anticipémoslo— el aire no es solamente oxígeno o un intercambio gaseoso, sino que también contiene una esencia nutritiva que ha venido conociéndose, según los distintos países asiáticos, como *prana*, *chi* o *ki*. Pero la respiración como objeto de concentración se ha venido utilizando desde tiempos inmemoriales en el budismo theravada, el taoísmo, el yoga, el zen, el budismo tibetano y otras técnicas orientales de autorrealización. La falta de una respiración equilibrada puede provocar determinadas afecciones, del mismo modo que la ansiedad o la agitación dificultan una respiración armónica.

De las distintas fuentes de energía esenciales para el ser humano, la respiración es la más importante; las otras son la alimentación, el sueño, el descanso y las impresiones mentales, entre otras. Son fuentes de vitalidad, pero la respiración es la más poderosa. Hay que saber respirar y saber alimentarse. Una respiración adecuada y una dieta saludable resultan idóneas para la armonía psicosomática.

Nadie como los yoguis investigaron tanto la respiración, y nada menos que hace miles de años. Descubrieron la conexión estrechísima entre respiración y estados de ánimo,

motivo de paciente estudio del doctor Filliozat, así como de Mircea Eliade. Fue Bhja quien aseveró: «Puesto que todas las funciones de los órganos van precedidas por la respiración —siempre existe una relación entre la respiración y la conciencia de sus respectivas funciones—, cuando todas las funciones de los órganos se han suspendido la respiración realiza la concentración de la conciencia en un solo objeto.» El control sobre la respiración ayuda al control sobre la mente, y el practicante puede así acceder a lo que se ha venido en llamar metafóricamente la Mansión del Silencio, un espacio de conciencia libre de toda agitación. Antiguos textos yóguicos señalan que una respiración agitada desasosiega la mente y una respiración tranquila la sosiega, y que la respiración suspendida inmoviliza la frenética actividad mental. Para algunas tribus y también grupos espirituales de Oriente, el Gran Aliento hace posible el pequeño aliento, o sea la respiración, y el Gran Aliento es como si respirase por uno. La respiración se vive así como un vínculo entre el ser individual y el Absoluto. Una respiración adecuada va regulando los humores orgánicos y las energías psicosomáticas y sutiles.

Yo tenía quince años de edad cuando escuché hablar de la posibilidad de aprender a respirar y de otra posibilidad igualmente esencial: aprender a servirse de la respiración para concentrar la mente y calmarse. Descubrí la respiración diafragmática y me di cuenta, por propia experiencia, de sus efectos sedativos. Me hice un verdadero adicto a la relajación consciente y me percaté del papel coadyuvante que desempeñaba la respiración pausada y bien regulada. Yo ya había recabado mucha información al respecto y sabía que algunos yoguis avanzados, mediante el control consciente y estrecho sobre la respiración, habían conseguido la alteración de las ondas cerebrales, la ralentización del corazón y el pulso y otras «proezas» que evidenciaban cómo el dominio de la respiración conduce al dominio de la mente y el cuerpo, además de las energías.

Debido a una bacteria conocida como Listeria y extraordinariamente agresiva, estuve muchos días al borde la muerte. Fui ingresado en la UCI tras haber tenido una parada respiratoria. Cuando salí del hospital casi dos meses después, era una ruina física y mi volumen pulmonar era casi el de una paloma. Pero comencé a poner en práctica todas las técnicas yóguicas que durante tantos años había realizado y empecé a adiestrarme en el *pranayama*, y por fin pude recuperar mi anterior capacidad respiratoria y aumentarla.

Creo que es un deber ineludible compartir con los demás todo lo beneficioso y constructivo que hemos recibido y convertirse así en un útil intermediario. Recibes y pasas a los otros el obsequio recibido. Fui un niño difícil, como detallo en mi *Autobiografía espiritual*, y necesité herramientas psicosomáticas para irme centrando y combatiendo mi desmesurada agitación. En la farmacia espiritual de Oriente hallé muchos medicamentos esenciales. He dedicado casi toda mi vida a poner a los demás al corriente de los mismos, pero haciendo referencia a otro antiguo adagio: «Vale más un gramo de práctica que toneladas de teoría.» Así que a practicar. ¡Y respirar mejor y más conscientemente!

RAMIRO CALLE
www.ramirocalle.com

I

Doble aprovechamiento de la respiración

La respiración se produce mecánicamente, como si algo respirase por nosotros o en nosotros, pero es una función que puede hacerse voluntaria y consciente, a diferecia de otras. Hay yoguis muy entrenados que también pueden modificar la frecuencia cardíaca o el pulso, pero eso es mucho más difícil; en cambio, cualquier persona, incluso un niño, puede intervenir hasta cierto punto sobre su respiración y deliberadamente hacerla más corta o más larga, más leve o más profunda, por la boca o por la nariz, incluso estar un tiempo breve sin respirar. La respiración, pues, es una función que opera automática e inconscientemente, pero de la que uno puede tomar conciencia y cambiar incluso su ritmo, acelerándolo o ralentizándolo, profundizando la toma del aire o haciéndola más leve o ligera. No es de extrañar que, por ello, desde la más remota antigüedad muchas técnicas de autodesarrollo de Oriente se hayan servido de la respiración como práctica liberadora y método específico para entrenar la atención mental y purificar la mente. Al tener la capacidad de respirar consciente y deliberadamente, la persona puede aprender a respirar mejor y a servirse de la respiración para entrenar metódicamente la atención. Este es el doble aprovechamiento de la respiración consciente: nos ayuda a revitalizarnos y mejorar la calidad de vida psicosomática mediante determinados ejercicios respiratorios, y nos ayuda a elevar el dintel de la atención mediante ejercicios mentales aplicados a la respiración. O sea, para tener una idea clara de la doble aplicación de la respiración en orden al mejoramiento humano, por un lado se puede utilizar como ejercicio respiratorio y, por el otro, como objeto para el cultivo y entrenamiento metódico de la atención estando atento al curso de la respiración. En esta obra expondremos técnicas muy valiosas en uno y otro sentido. Mediante los ejercicios de control respiratorio también se llega a la mente, del mismo modo que mediante los ejercicios meditativos de atención a la respiración hay una acción muy saludable y equilibrante sobre el cuerpo, pues, insistamos en ello, la respiración es como una bisagra o vínculo entre el cuerpo y la mente. El yoga fue el precursor de la ciencia psicosomática. Los primeros yoguis ya descubrieron, por su propia verificación personal (ya que todo el yoga es experiencial) que todo aquello que incide sobre la mente repercute en el cuerpo y todo lo que le acontece al cuerpo repercute en la mente. La verdadera salud debemos entenderla entonces como el bienestar psicosomático, que se traduce en armonía y plenitud. En ese bienestar, de acuerdo a las antiguas enseñanzas orientales, también hay que incluir la armonía de las energías. Los maestros orientales nos brindan desde antaño lo que podríamos denominar una estrategia para la salud total, y que consiste en:

- Respiración correcta.
- Alimentación pura.
- Relajación consciente y descanso adecuado.

- Sueño profundo y reparador.
- Ejercicio inteligente y bien encaminado (siendo el más completo el hatha-yoga).
- Contacto con la naturaleza.
- Actitudes mentales positivas.

Son emociones sanas el amor, la compasión, la alegría por los éxitos ajenos, la ecuanimidad, la paciencia, la indulgencia y otras. Asimismo, una gran fuente de energía es la conciencia presente y tratar de estar más atento a la mente, las palabras y los actos. Como la respiración siempre está presente, el hecho de sentirla es suficiente para establecerse en la realidad del momento.

EL VALOR DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESPIRACIÓN

Toda persona puede seguir el adiestramiento en el control respiratorio. Será muy útil también para deportistas, y sabido es que muchos especialistas en inmersión sin botellas de oxígeno —incluso algún campeón del mundo en esa especialidad—, y que llegan a enormes profundidades marinas, se han adiestrado con técnicas de respiración yóguica y de meditación para perfeccionar y ampliar su capacidad pulmonar. Yo mismo, a quien varios deportistas de élite han solicitado mis servicios como profesor de yoga, estuve enseñando a los monitores de arco a retener la respiración para así mantener mejor el arco tensado. No son pocos los alumnos que han llegado a mis clases enviados por sus médicos para acrecentar su volumen respiratorio, lo que han conseguido, comprobado científicamente, en unos meses. El control de la respiración, además de ser una indiscutible y fabulosa fuente de energía, también es útil para actores, oradores, personas que desarrollan trabajos físicos duros, escolares y todo tipo de gente. Una buena respiración nos ayuda a superar la psicastenia, el cansancio, la distracción, la agitación y el desánimo. Es una herramienta fiel y agradecida. De la misma manera que hemos perdido el buen hábito de respirar bien, tenemos que recuperarlo. No es difícil, pero requiere paciencia y sobre todo práctica. Al ser una función tan crucial del cuerpo y de la que dependen todos los órganos, máxime el cerebro, nunca debemos infravalorarla, sino justipreciarla y desarrollarla. Al decir de especialistas orientales que he entrevistado, una buena respiración favorece incluso el sistema inmunológico, y a través de determinados tipos de respiración los yoguis han logrado aminorar llamativamente su metabolismo, ahorrando así mucha energía, y conseguir un descanso muy profundo. Del mismo modo que muchas personas han adquirido el hábito negativo de mantener una postura corporal incorrecta, igual ha sucedido con la respiración. Hay personas que, interesadas en los conocimientos médicos, saben muy bien en qué consiste el aparato respiratorio y cómo opera, y han estudiado minuciosamente el mismo, pero como no practican ejercicios respiratorios, todo se queda en un conocimiento teórico, como aquel que una y otra vez lee el prospecto de una vitamina sin ingerirla.

Como la respiración es energía, los sabios de Oriente siempre nos han dicho que al respirar mejor también aumentamos nuestra energía mental y nuestra capacidad intelectual. No se trata de sobrevalorar la respiración, es que su valor es muy alto y definitivo. Hay ejercicios respiratorios que vigorizan todo el cuerpo, regulan mejor las glándulas y favorecen el sistema nervioso, incluso incidiendo en regular el sistema simpático y el parasimpático. Una de las más antiguas ciencias es la de la respiración. Es una ciencia realmente empírica, nacida de la verificación personal de muchos practicantes. Para determinadas escuelas de yoga y de taoísmo, la respiración no es solamente la absorción de oxígeno y la liberación de anhídrido carbónico (lo que tiene un gran poder de purificación de la sangre y nutre todos los órganos). Cuando se realizan ejercicios de respiración consciente y profunda, hay una mayor regeneración de los tejidos pulmonares, se purifica más la sangre y se favorecen las células. Por el contrario, una respiración no adecuada impide esa completa oxigenación y purificación. La respiración incorrecta es una espina clavada en el sistema nervioso y, además, contrarresta parte de los efectos propios de una respiración optimizada, o sea que se pierde una parte importante del efecto que tiene por objeto la respiración. Cuando comencé la práctica del yoga a los quince años de edad, me dijeron que no hay yoga sin respiración, y que otras técnicas del yoga, como los *asanas* o posturas, adquieren mayor poder si se sabe respirar y se hacen ejercicios respiratorios. Una respiración insuficiente puede debilitar el organismo, pero además se va cogiendo el hábito de una respiración superficial, agitada e incluso bucal, y eso resulta perjudicial y evita el aprovechamiento de todas las energías. Como veremos más adelante, de acuerdo a las tradiciones orientales, el aire no solo nos aporta oxígeno, sino también una energía mucho más fina y sutil, incluso suprasutil, que en el hinduismo en concreto se denomina *prana*. Se considera que por lo general la respiración nasal, uniforme, un poquito más profunda y regular, es muy superior a la respiración que carece de estas características. La conexión entre la respiración y el sistema nervioso es muy íntima. Una respiración adecuada y ejercitada activa potenciales anímicos y provoca estados de ánimo más sosegados, ayudando incluso, cuando se aplica con determinadas visualizaciones, a transformar anímicamente a la persona. Una respiración superficial y entrecortada desperdicia muchos potenciales de la misma, al contrario que una respiración profunda y uniforme. Es algo que cualquier persona puede y debe experimentar por sí misma. Incluso los enfermos pueden practicar determinados ejercicios respiratorios, hallando mucho beneficio en ellos. El doctor Lefebure declaraba: «La respiración rítmica puede ser practicada por casi todos los enfermos. A todos aportará un suplemento de vitalidad. Además, sirve para el tratamiento específico de ciertas afecciones pulmonares (asma, enfisema), circulatorias y, en particular, las perturbaciones de la circulación periférica. Por su acción calmante y sobre el sueño, permite resultados eficaces en casos en que otras terapias han fracasado.»

Hay toda una ciencia de la respiración para poder ejercitarse. En la antigüedad hubo una escuela de yoguis llamada «pranavadin», donde dedicaban muchas horas a la investigación y a la práctica de la respiración, aseverando que ella es lo más esencial en el

perfeccionamiento humano. Llevando a cabo los ejercicios respiratorios con cierta asiduidad, luego respiraremos mucho mejor en la vida diaria.

A través del control respiratorio se va logrando la unificación de la conciencia, por lo general tan disgregada; se silencia el contenido mental, se estabilizan las emociones, se favorece en grado sumo la introspección. Mediante la suspensión controlada de la respiración se suprimen las modificaciones mentales y se obtienen grados profundos y reveladores de ensimismamiento. El ritmo que se impone a cada ejercicio es favorable para el cuerpo y la mente. La práctica del *pranayama* o ejercicios de control respiratorio tiene un alcance terapéutico, además de preventivo, tanto a nivel físico y psíquico como, sobre todo, psicosomático.

Como tantas otras técnicas psicosomáticas, las que se reunifican en la disciplina respiratoria hubieron de surgir como resultado de una larga verificación personal, o sea como el producto de la experiencia de aquellas personas que se percataron de que el control respiratorio es un método específico e idóneo para, por un lado, favorecer el cuerpo y todas sus funciones y, por el otro, unificar la conciencia y concentrar la mente. A todo ello se añadió la concepción de que al ser el individuo una réplica del universo o microuniverso (un universo en miniatura), también había un enlace o conexión entre la energía cósmica y la individual, y todo ello a través de la respiración. Y a través de la respiración se trata de conocer aquello que la hace posible; como decía un místico hindú, «el Poder Cósmico respira en mí o a través de mí».

Los ejercicios de control respiratorio van quemando los residuos perniciosos y eliminando las toxinas. Así, se considera que estos ejercicios poseen un gran poder purificador y liberador, y que incluso provocan que los órganos y vísceras funcionen mejor y el cuerpo adquiera una mayor capacidad de resistencia, rendimiento y acción. Se desarrolla la fuerza vital, que a su vez ayuda al cultivo de un discernimiento más claro y una acción cerebral más equilibrada. Para los yoguis, el control respiratorio también armoniza elementos vitales tan esenciales como la temperatura, la función linfática, el metabolismo basal o incluso las actividades sensoriales y emocionales. No es que se sobrevalore gratuitamente el ejercicio y dominio respiratorio, sino que mediante el control respiratorio se van obteniendo otros controles que pasan por completo desapercibidos para la persona común. O sea que, al controlar la respiración, se obtiene un tipo de conocimiento supraconceptual y por tanto más liberador. Se nos dice que incluso los elementos más sutiles o sustancias más finas de la persona son alcanzadas, reguladas y equilibradas.

El valor de la atención consciente a la respiración

Podemos definir la concentración de la mente como la fijación de la atención en un soporte. Pueden elegirse numerosos soportes, pero desde hace miles de años infinidad de personas se han ayudado de concentrarse en la respiración. Así pues, hay que distinguir

entre los ejercicios de control respiratorio y los ejercicios de atención consciente y voluntaria a la respiración. En estos últimos la persona respira con toda naturalidad y no hay ningún control directo sobre esa actividad. El movimiento respiratorio se convierte en objeto de atención. Se trata de estar atento mediante la ayuda del curso de la respiración. Hay un buen número de tales ejercicios y en buena parte de los mismos el practicante desarrolla lo que se llama la atención vigilante y pura. La atención pura es la que se limita a percibir o registrar, libre de juicios, prejuicios, ideas o discurso mental. Se trata de estar atento, libre de pasado y de futuro, tratando de no pensar, no reflexionar y no analizar. Este tipo de importantes y transformativos ejercicios fueron puestos en práctica en primer lugar por los yoguis de la India hace miles de años. Buda recogió parte de ellos y estas prácticas de atención a la respiración se han utilizado en el budismo theravada, el zen, el taoísmo, el sufismo e incluso en ciertas ramas del hesicasmo cristiano. La respiración se vuelve una compañera muy fiable para el cultivo metódico de la atención, la tranquilización mental y emocional, el drenaje del subconsciente, la conciencia presente, la pacificación de las funciones corporales y la agudización del entendimiento correcto. Como la respiración siempre está presente mientras vivimos, cada vez que conectamos con ella y la sentimos u observamos, estamos en el aquí y ahora, cerrando así el camino a infinidad de automatismos mentales que nos inquietan y nos roban las mejores energías mentales.

Las técnicas de meditación y atención a la respiración consiguen que la mente caótica e inestable se vaya apaciguando y consiga claridad. Para comprender en profundidad el papel tan esencial que juega la respiración en los ejercicios de entrenamiento mental y emocional, tenemos que dedicar unas cuantas líneas a la atención, esa preciosa función de la mente que, empero, en la mayoría de las personas funciona de una manera muy deficiente. La respiración es por excelencia uno de los objetos más fiables para el cultivo metódico y progresivo de la atención.

La meditación es un método para reorganizar la psiquis, saber detenerse y ser uno mismo, estimular un ánimo estable y la ecuanimidad, desarrollar lucidez y una percepción más penetrativa, clara y, por tanto, reveladora. Es una práctica milenaria.

La atención a la respiración es uno de los mejores y más eficientes métodos para el cultivo de esta preciosa facultad que, como dijera Buda, es muy poderosa en todo momento y circunstancia. Por eso unas cuantas líneas sobre la atención son necesarias y esclarecedoras, sobre todo, insisto, al considerar que uno de los métodos más formidables para entrenarla es la atención a la respiración.

La atención permite conectar con lo que es. Conecta: ahí está el secreto. Y la atención a la respiración nos va abriendo el camino de la atención pura, que se limita a captar limpiamente y en el momento presente.

La atención del ser humano común, es decir, la atención no entrenada, funciona deficientemente, con frecuencia por propio impulso, mecánicamente, ajena a la voluntad. Una atención así reporta una visión pobre y falseada, y en lugar de resultar instrumento de integración y armonía, puede convertirse en un obstáculo en el proceso de madurez interna. Mediante el ejercicio meditacional se va purificando e intensificando la atención

y poniéndola bajo el yugo de la propia voluntad. Ella se convierte en filtro, custodio y guía de la mente, y puede penetrar y ver los fenómenos tal como son, más allá de los condicionamientos y patrones. Una mente atenta es como una casa bien techada en la que no entra la lluvia. Una mente atenta es una mente disponible para que puedan aflorar las mejores energías, brotar la comprensión esclarecedora e irse liberando de los venenos y oscurecimientos, superando la avaricia, la ignorancia básica y el odio. El entrenamiento meditacional hace posible que la calidad de la atención mejore en grado sumo. Solo la atención desarrollada permite conectar lúcida y plenamente con el aquí y ahora. Así como la negligencia es fuente de errores, la atención bien establecida lo es de aciertos. Una atención purificada y ejercitada se limita a captar, tomar nota, registrar. Se convierte en un instrumento liberador de primer orden, que elimina asociaciones de ideas mecánicas, esquemas y pautas petrificadas. La atención se convierte en un clarificador foco de luz. Se supera la actitud egocéntrica y los conceptos preestablecidos. Mediante la atención firme podemos percibir mejor lo de afuera y nuestras reacciones internas. Nos volvemos más receptivos, serenos, ecuánimes. Buda aseveró que la atención es esencial para todo y en todas partes, y en el Dhammapada se nos dice: «El que está atento está vivo; el que no, es como si ya hubiera muerto.» La atención nos permite seleccionar nuestros mejores pensamientos, ver las cosas con más claridad y proceder con mayor destreza.

Al estar siempre presente la respiración mientras vivimos, en cualquier momento podemos utilizarla para estar en la realidad del instante y convertirla en una ayuda de gran utilidad para centrarnos, tranquilizarnos y tener un entendimiento más claro y un proceder más diestro. La respiración se convierte en soporte y refugio.

Por tanto, tenemos a nuestra disposición la función respiratoria para utilizarla como ejercicio psicosomático y psicomental. Como dice una antigua sentencia: «Primero descubre la herramienta; luego tómala; después utilízala.»

A través de la respiración podemos abrirnos a una energía más sutil y conectar con otros planos de conciencia. La respiración nos permite profundizar y acceder a un nivel de la mente del que por lo general estamos muy distantes. La conciencia de la respiración se vuelve una fuente de armonía; esa armonía se extiende al cuerpo y la mente, así como sus conexiones, pues la respiración es vínculo entre uno y otra. Cuando se logra un aquietamiento total a través de la conciencia de la respiración y van cesando los automatismos mentales, nos sentimos invadidos por una frecuencia mental muy especial. Es como parar el mundo dentro de nosotros y, a la vez, nunca hemos estado más perceptivos. Los nudos corporales se esfuman y la mente reposa en su naturaleza de calma. Es una experiencia que integra. Pero al principio, cuando uno comienza a realizar ejercicios de conciencia de la respiración, como la mente siempre está en el hacer y no en el ser, cuesta trabajo e incluso uno se desespera. El *samsara*, o lo fenoménico, se suspende. El cuerpo, la mente y las emociones se remansan. Es otro tipo de conexión y, por tanto, de sensación de ser. Al desalojarse de la mente el automático continuo mental, surge otro modo de percibir, percibirse, ser y sentirse. Es un proceso de unificación y limpieza interior. La dualidad se trasciende y, como dice Patanjali, al no identificarnos

con las corrientes pensantes, podemos establecernos en nuestra propia naturaleza o identidad. En este sentido, los ejercicios de atención a la respiración tienen un alcance extraordinario. A través de ellos se desarrolla un tipo de conciencia-testigo que aprende a no implicarse neuróticamente y que hace la mente más libre e independiente. Se va más allá del pensamiento y sus constricciones, o sea que uno logra durante unos minutos sustraerse al repetitivo circuito automático de la mente, que tantas dificultades puede crearnos. Este trabajo de conciencia de la respiración nos permite sondear otros niveles de conciencia, pero también alcanza de lleno al cuerpo e incluso en la región más sutil o energética del mismo, equilibrándolo y apaciguándolo.

II

La ciencia de la respiración

El ser humano está en incesante aprendizaje. Igual que aprendimos a hablar y caminar, a leer o a cualquier otra actividad, podemos con mucho provecho aprender a respirar. Unos minutos diarios de adiestramiento respiratorio nos resultarán muy beneficiosos tanto para el cuerpo como para las energías y la mente. Es absurdo dudar de ello, pero lo esencial es experimentar. Hay una serie de ejercicios respiratorios que deberíamos realizar desde la infancia. Representan toda una ciencia práctica y autoaplicable.

Se aprende a respirar respirando. En los ejercicios de respiración interviene la conciencia y la voluntad. No vienen por sí mismos, se realizan. Por eso son ejercicios, es decir, toda una disciplina que hay que desarrollar. Explicaremos una serie de respiraciones muy saludables y que nos preparan para ejercicios de respiración más complicados y elevados, como los de *pranayama*. Daremos las instrucciones para la práctica de las respiraciones abdominales, intercostales, claviculares, rítmicas, cuadradas, de purificación y de revitalización.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA

El diafragma es un gran músculo, clave en la función respiratoria, que separa la cavidad abdominal de la torácica y desempeña un papel esencial en cualquier tipo de respiración.

Se puede realizar tendido sobre la espalda, sentado con la columna erguida, o de pie. Cuando se tiene práctica, también incluso paseando. Consiste en lo siguiente:

- Hay que llevar lentamente el aire por la nariz hacia el vientre y el estómago, para después expulsarlo en el mismo tiempo aproximadamente por la nariz.
- Si se realiza correctamente, al tomar el aire se dilatan el vientre y el estómago, que regresan a su posición inicial al expulsarlo.
- Se efectuarán de veinte a treinta respiraciones.
- Esta respiración favorece los órganos abdominales y es sumamente sedante para el sistema nervioso, por lo que resulta muy útil ejecutarla con la relajación profunda. Ya hace milenios los orientales descubrieron los muchos beneficios de esta respiración, que aumenta el dintel de oxigenación, estabiliza el sistema nervioso, pacifica las emociones y ayuda a combatir la agitación, la ansiedad, la angustia y el estrés. Si al principio la persona tiene dudas de si hace bien o no el ejercicio, puede ponerse la mano en el estómago. Si lo hace bien, observará que al tomar el aire el vientre y el estómago ascienden y al exhalarlo, descienden.

RESPIRACIÓN INTERCOSTAL O MEDIA

Tendido sobre la espalda, sentado o de pie, estriba en lo siguiente:

- El aire se conduce lentamente por la nariz hacia toda la zona media del pecho, hacia los costados.
- Después se exhala también por la nariz en el mismo tiempo.
- Si se hace bien este ejercicio, al inhalar ensancha toda la zona media del tórax, que volverá a su posición inicial al exhalar.
- Se realizan de veinte a treinta respiraciones de esta clase.
- Este ejercicio beneficia los tejidos pulmonares y la función cardíaca, y asimismo fortalece los músculos del tórax.

RESPIRACIÓN CLAVICULAR O ALTA

- Tendido sobre la espalda, sentado o de pie, se inhala lentamente por la nariz y se lleva el aire hacia la zona más alta del tórax, como si quisiera sacarse a través de las clavículas, pero sin forzar. Se exhala por la nariz en el mismo tiempo aproximadamente.
- Si se efectúa bien, al inhalar se dilata todo el tórax, y vuelve a la posición inicial al exhalar.
- Se realizan de veinte a treinta respiraciones de esta clase.
- Esta respiración beneficia los alvéolos pulmonares y aumenta la capacidad pulmonar.

RESPIRACIONES COMPLETAS O INTEGRALES

- Tendido sobre la espalda, sentado erguido, o de pie, se inhala lentamente por la nariz y se conduce el aire en primer lugar al vientre y al estómago; se continúa inhalando sin interrupción y se lleva el aire hacia la zona media del tórax; se sigue inhalando sin interrupción y se lleva el aire hacia la zona más alta del tórax. Se exhala lentamente por la nariz, en el mismo tiempo aproximadamente.
- Si se hace bien, primero se dilatan el vientre y el estómago y después todo el tórax.
- El ejercicio se repite una veintena de veces.
- Este ejercicio es extraordinario para los pulmones y el corazón, para pacificar las emociones, sedar el sistema nervioso, aumentar la capacidad de resistencia, incrementar el volumen respiratorio, purificar el cerebro y desestresar.
- Cuando uno ha dominado la respiración completa, puede agregar a la inhalación y

a la exhalación una tercera fase denominada «de retención», que se aplica entre la inhalación y la exhalación y puede extenderse diez segundos o más, pero sin forzar.

- En todos estos ejercicios hay que irse acostumbrando a tomar tanto aire como se pueda, y también a exhalar tanto como sea posible, pero evitando cualquier esfuerzo. La mente tiene que seguir con mucha atención el proceso, y así estos ejercicios también ayudan a concentrarse e interiorizarse, o sea que obran beneficios no solo físicos sino también mentales. Sirven de preparación para las técnicas de *pranayama*, más difíciles y elaboradas.

RESPIRACIÓN RÍTMICA

- Tendido sobre la espalda, se efectúa una inhalación profunda y a continuación se retiene el aire cinco segundos a pulmón lleno. Después, se exhala en el mismo tiempo que se inhaló y se retiene el aire cinco segundos a pulmón vacío. Son idénticas a las respiraciones completas o integrales, con la salvedad de que hay una retención a pulmón lleno y otra a pulmón vacío que duran aproximadamente lo mismo. Con la práctica se puede ir aumentando el tiempo de retención a pulmón lleno y a pulmón vacío. También se puede realizar sentado.
- Es una respiración excelente para aumentar la capacidad de concentración, calmar la mente, equilibrar el sistema nervioso, facilitar la interiorización y favorecer el ritmo cardíaco y el pulso; previene contra la psicastenia, el estrés, la agitación, el cansancio, el insomnio y la angustia; armoniza los ritmos orgánicos.

RESPIRACIÓN CUADRADA

- Tendido o sentado, se toma el aire lentamente por la nariz y se conduce al pecho, o sea, se trata de una respiración torácica. El tiempo que se emplea en llenar los pulmones al inhalar (lo mejor es contar) es el que va a utilizarse para la retención a pulmón lleno, la exhalación y la retención a pulmón vacío. Se llaman respiraciones cuadradas porque las cuatro fases duran aproximadamente lo mismo. Si una persona, por ejemplo, necesita contar hasta cinco para llenar los pulmones, esta será su fórmula: cinco al inhalar, cinco al retener a pulmón lleno, cinco al exhalar y cinco al retener a pulmón vacío.
- Este ejercicio entrena la atención mental, tranquiliza, libera el cuerpo y la mente de tensiones y favorece la introspección; intensifica la capacidad de concentración y regula el funcionamiento glandular; estabiliza la función cardíaca y previene contra la ansiedad; elimina la tensión neuromuscular.

RESPIRACIÓN PURIFICADORA

- De pie, bien erguido, se efectúa una inhalación completa por la nariz, tomando tanto aire como sea posible, aunque sin forzar. A continuación, y aproximadamente en el mismo tiempo invertido para la inhalación, se realiza la exhalación por la boca, poniendo especial interés en sacarlo todo, para lo que al final de la exhalación contraeremos el abdomen.
- El ejercicio se realiza de diez a veinte veces. Esta técnica fortalece los tejidos pulmonares, energiza todo el cuerpo, despeja los senos frontales e induce a la relajación profunda.

RESPIRACIÓN PURIFICADORA INVERTIDA

- Erguido de pie, se efectúa una inhalación completa por la boca, hasta el límite. Después se exhala, en el mismo tiempo aproximadamente, por la nariz.
- El ejercicio se realiza de diez a veinte veces.
- Esta respiración tonifica el organismo, aumenta la capacidad de rendimiento, refresca y revitaliza.

RESPIRACIÓN DESINTOXICADORA

- De pie, erguido, se realiza una inhalación completa por la nariz, llenando totalmente los pulmones. Después se exhala todo el aire por la boca, en tres o cuatro ráfagas muy fuertes, como si se quisiera apagar una vela distante.
- Se puede realizar una docena de veces. Descongestiona la cabeza, purifica los senos frontales, otorga energía y vitalidad, ayuda a superar el abatimiento y el estrés, fortalece los tejidos pulmonares.

III

Prana y *pranayama*

EL PODER DEL *PRANA*

Para el yoga y otras técnicas orientales de autorrealización, la energía omnipresente y universal, de carácter dinámico y que todo lo anima, se denomina *shakti* (o con otro término en sistemas liberatorios de Asa). *Shakti* hace posible todos los fenómenos, de los más ultrasutiles a los más burdos; es cinética y es poder que se constela en todas las formas, sonidos y nombres. Es pura vibración. Hace posible el flujo y reflujo cósmico, la evolución-involución-disolución del universo. Esta energía, cuando como fuerza vital anima al ser humano, es conocida como *prana*. *Prana* es fuerza vital, energía de vida, aliento o hálito. Cuando *prana* opera armónicamente en el individuo, proporciona equilibrio, salud y felicidad; cuando cursa inarmónicamente, engendra tensiones, malestar y dolor. El yogui aprende a equilibrar, acopiar y reorientar adecuada y sabiamente su *prana*.

Una antigua definición de yoga dice: «Yoga es la reunificación de las energías diseminadas.» La respiración consciente y regulada (*pranayama*) y la relajación profunda (*savasana*) son fuente de *prana* o energía vital. En la medida que nos vamos descubriendo a nosotros mismos en profundidad, aprendemos a conectar con el *prana* o fuerza vital, que es lo que hace posible el proceso de vida y nos sustenta.

Prana está en el origen de nuestra unidad psicosomática. *Prana* es la vida misma fluyendo en el complejo cuerpo-mente. Nuestra organización psicosomática funciona gracias a *prana*. Si aprendemos a regular e incrementar el *prana*, viviremos con mayor plenitud, armonía, contento y bienestar. Quien domina su *prana*, domina su cuerpo y su mente. Quien logra conocer los mecanismos de su *prana* y los controla, se abre a la energía universal o *shakti*, se expande y se unifica con el cosmos.

Las técnicas de control respiratorio, o *pranayama*, nos enseñan a manipular sagazmente el *prana*. Como el *prana* hace posible no solo la vida del cuerpo, sino también de todas las operaciones sensoriales y psíquicas, quien logra controlar el *prana*, controla asimismo sus órganos sensoriales, su mente y su sistema emocional.

Mente y *prana* están muy interconectados y, como ya he referido, se nos instruye en que la mente es el jinete y la respiración es el caballo o cabalgadura. Entre los estados mentales y emocionales y la respiración, insistamos en ello, hay una estrecha relación y recíprocas influencias. Todo estado mental o emocional condiciona un modo o ritmo de respiración, de igual forma que toda regulación intencionada de la respiración origina un correspondiente estado emocional. De ahí que los yoguis trabajen con el *pranayama* para generar específicos y sugerentes estados mentales y emocionales. La restricción de la respiración conduce a la contención del pensamiento. Una respiración muy controlada y lenta favorece la concentración, vacía la mente de pensamientos reactivos, unifica la

conciencia. A través del control de la respiración se llega al dominio de la mente, como a través del dominio de la mente se modifica el ritmo respiratorio. En la meditación profunda, el ritmo respiratorio no es el habitual; se modifica sin que nos lo propongamos. Del mismo modo, cuando efectuamos *pranayama* se altera el curso de la mente. *Prana* y mente se interrelacionan muy estrechamente. El *prana* o energía vital anima el cuerpo, pero también hace posible todas las operaciones intelectivas y emocionales. Gracias al *prana* funcionan los órganos sensoriales, son posibles las sensaciones y operan mente y sistema nervioso. El *pranayama* también hace posible la dinámica de todos los centros que configuran al ser humano: instintivo, motriz, sexual, emocional, mental e intuitivo.

Hay yoguis que a través de un enorme control sobre la respiración y, consecuentemente, sobre el *prana* han logrado un asombroso sometimiento de su cuerpo y su órgano psicomental. Hay un gran secreto en el *pranayama*, y lo iremos descubriendo en la medida que practiquemos. El control respiratorio higieniza, limpia, ordena y pacifica. Cuando la mente, a través de la suspensión de la respiración, se vacía de inútiles contenidos y se remansa en un silencio perfecto, se revelan realidades que están más allá del pensamiento.

Todo ser humano, como ya hemos apuntado antes, pero merece la pena tener muy en cuenta, es un universo en miniatura o un microuniverso. Somos baterías o acumuladores de *prana*, y hay mucho *prana* a nuestra disposición si sabemos cuidarlo e incrementarlo. Pero malgastamos nuestra energía de muchas maneras: dispersión mental, obsesiones y fricciones, emociones venenosas, anhelos compulsivos, pereza, desasosiego y muchas otras. Pero las técnicas yóguicas, entre ellas la respiración consciente y controlada, proporcionan y estabilizan la energía, silencian el cerebro y lo purifican, unifican la conciencia.

La mente es muy fluctuante y a menudo pasa por alguno de los estados siguientes: desasosiego, apatía o equilibrio. Las prácticas yóguicas tratan de favorecer el estado de equilibrio o quietud. Este estado de equilibrio otorga bienestar y armonía. El *pranayama* tranquiliza y purifica la mente.

La sustancia que forma la mente es vivificada por el *prana*. Si controlas el *prana*, pacificas la sustancia mental y cesan los torbellinos mentales. Si *prana* es la energía que todo lo origina y el vínculo entre el ser humano y la potencia cósmica, dominando el *prana*, viajaremos a través del mismo hacia el cosmos. No son conceptos ni palabras, son experiencias altamente transformativas y reveladoras.

El *prana* abastece de vida a todos los seres sensibles. Es transindividual, aunque opera también de modo individual. Del mismo modo que el agua que alimenta a las plantas y flores es la misma, aunque estas sean diferentes, el *prana* que sustenta a todos los seres es el mismo.

El *prana* está en la sangre, en las células, en las neuronas y, en general, en todo el complejo materia-mente. Pero conforma, asimismo, el cuerpo energético o cuerpo de *prana*, que se corresponde con el físico y lo interpenetra. En este cuerpo de energía hay centros energéticos y canales por los que aquella circula. En el ser humano la energía se polariza y se torna positiva-negativa, centrífuga-centrípeta, caliente-fría. Todos los

elementos del cuerpo están condicionados por el *prana*, y si este fluye armónicamente los equilibra, y si no, los desequilibra y se produce la enfermedad. Cuando las energías de distinto signo se concilian, hay salud, bienestar y armonía. La ruptura de ese equilibrio procura malestar y enfermedad, incluso la muerte. Cuando el *prana* se retira del cuerpo, se produce la muerte, o dicho de otro modo, cuando uno muere, el *prana* se va por todos los orificios corporales.

La respiración, fluyendo por la fosa nasal derecha enfatiza la energía dinámica, el vigor, la actividad, y por la fosa nasal izquierda, la calma. Es el equilibrio de las fuerzas centrífugas y centrípetas en el ser humano; la alternancia de la acción y la pasividad, la externalización y la interiorización. Cuando una persona está perfectamente sana y equilibrada, respira dos horas por una fosa nasal y dos por la otra. De ello se encarga, sabiamente, la membrana mucosa. Pero como hay muy pocas personas totalmente equilibradas de mente y cuerpo, la alternancia no es siempre regular. Los yoguis conocen al menos media docena de procedimientos para que se abra uno u otro orificio nasal. El aire por una u otra fosa nasal armoniza la temperatura en el organismo. Una fosa calienta; otra, enfría. Es también el juego de las potencias catabólicas y anabólicas. Los conocimientos experienciales de los antiguos yoguis eran realmente soberbios. Las técnicas de *pranayama* coordinan perfectamente todas las energías. Así, el *pranayama* es un torrente de salud, vitalidad y armonía. En antiguos textos y enseñanzas se especifica que desde la medianoche al mediodía el *prana* circula por los nervios, en tanto que del mediodía a la medianoche lo hace por las venas y arterias. Así, según las horas del día, fluctúan el ánimo, el talante y el tono vital. De acuerdo con ello, el yogui sabe incluso qué momentos son los mejores para practicar y meditar. La conjunción de la noche y el día y del día y la noche son momentos muy especiales. El *prana* opera menos intensamente una vez avanzada la noche y al amanecer. Es un momento de calma, pero también de riesgo para el cuerpo, y puede producirse más fácilmente la muerte. Lo mismo puede suceder al anochecer. Para un yogui es esencial que el *prana* circule fluida y armónicamente. Dispone de muchas técnicas para equilibrar el *prana*. El *prana*, operando en los diferentes centros energéticos, rige los distintos elementos: tierra, agua, fuego, aire y éter. Quien domina el *prana*, dominará también estos elementos, facilitará la salud y la longevidad, se hará más ecuánime y resistente. Estos elementos están en el organismo de todos los seres vivientes. Cuando se desequilibran, se produce malestar y enfermedad. También hay tres elementos en el cuerpo que hay que aprender a armonizar: la sangre, la linfa y el aire.

El *prana* es una energía como tal, pero se manifiesta como diversas energías o *subpranas*, que hacen posible desde la digestión hasta el parpadeo o el bostezo, el hipo y otros procesos orgánicos de mayor o menor importancia. A través de las técnicas de *pranayama* se trata de controlar tanto el *prana* como los *subpranas*. Se tiende, pues, hacia la salud total, que es la que incluye al cuerpo, la mente, las emociones y las energías. Los yoguis fueron los precursores de la ciencia psicosomática y se adelantaron en miles de años a la tenida por salud holística. De hecho, la retención del aliento, por ejemplo, sirve para unificar la energía ascendente y la descendente.

Gracias al *prana* funcionan los cinco órganos sensoriales, pero también los órganos de acción: reproducción, excreción, manipulación, etcétera. Según el grado de equilibrio del *prana*, mayor o menor será el control sobre los órganos sensoriales y los de acción. Incluso la sensibilidad, el sentido de la orientación y el equilibrio se deben al *prana*.

Cuando se produce la concepción, el *prana* entra en acción a través del organismo humano. Forma y conforma el embrión; está ya, obviamente, en el óvulo y el espermatozoide. Luego acompaña a la persona hasta que se produce la muerte. Durante toda la vida, operando más o menos armónicamente, hará posible todas las funciones y procesos psicofísicos. Muchas veces el *prana* deja de operar con eficacia debido a bloqueos y cortocircuitos, y es como si se estancara o no fluyera libremente.

El control sobre el *prana* hace posible la conquista de la mente, el cuerpo y la libido. Además, el *pranayama* favorece el corazón, los pulmones, las fibras eferentes del vago y las vías respiratorias en general. Se aprovecha mejor el alimento ingerido y las horas del sueño, con lo que será posible comer menos y dormir menos. Durante la noche, cuando uno duerme, el *prana* se recoge en el pericardio. Una vez que despertamos, comienza a operar por los canales energéticos y a cumplimentar todas las funciones psicofísicas. Solo en el sueño profundo sin ensueños el *prana* se remansa, y entonces se produce un descanso muy profundo y la renovadora desconexión de los órganos sensoriales. Es una meditación natural. La actividad mental cesa durante esos minutos y la mente se establece en su fuente, más allá de todo pensamiento o imagen.

El *prana* se caracteriza por el dinamismo. El término mismo puede entenderse como «primera respiración», pero no solo a nivel individual, sino también cósmico. Es el aliento universal, lo que algunas escuelas de sabiduría denominan el Gran Aliento y los místicos consideran el Poder Más Alto respirando a través de uno. Es la fuerza que apoya al mundo, la vibración que todo lo abarca. Incluso la conciencia es *prana*, y si uno está más consciente, más *prana* acumula. Alimenta el embrión en el útero y es energía que incluso hace que opere la «mente» de la célula. Lo anima todo. Es la corriente que sustenta el cuerpo. Se dice que ha habido yoguis muy avanzados que lograban la muerte consciente y autoprovocada gracias a su enorme poder sobre el *prana*. Y yoguis que han estado hasta tres meses ayunando gracias al poder del *prana*, o que han conseguido reducir a cuatro o cinco sus horas de sueño por día. Algunos, «retirando» el *prana* de un miembro lo insensibilizan al dolor, y otros, controlando el *prana*, pueden suspender la respiración varios minutos.

***P*RANAYAMA**

Con el término *pranayama* se hace referencia a un conjunto de métodos para el control de la respiración y el aprovechamiento máximo de las energías. Es el control de la energía a través del dominio de la respiración, donde juega un papel muy destacado, en muchos ejercicios, la pausa (*yama*) que conlleva la retención del aire. Esa pausa tiene un gran valor no solo somático y energético, sino también mental, porque favorece la abstracción y ayuda a retirarse unos instantes de la dinámica de los sentidos y a

establecerse en la mente quieta. La contención de aire se vuelve una herramienta para interiorizarse y lograr el cese de los pensamientos parásitos. Por un lado hay una purificación de todo el sistema nervioso y un fortalecimiento del cuerpo, y por otro se consigue esa inhibición de pensamientos incontrolados que conduce a una realidad de sí más honda y raramente percibida. Al controlarse el *prana*, se controla la mente. Con la práctica asidua se va consiguiendo que la respiración quede bajo el estricto dominio de la voluntad durante los ejercicios de *pranayama*. No hay que tener la menor urgencia y sí mucha paciencia. Se considera esencial el aprendizaje de la exhalación muy lenta, lo que produce efectos muy favorables sobre el corazón y armoniza el sistema simpático y el parasimpático.

No se debe pasar por alto el valor místico que pueden adquirir los ejercicios de control respiratorio, en cuanto que engendran estados especiales de conciencia, donde surge un sentimiento de unidad y plenitud. Como reza la antigua máxima yóguica, «cuando cesan los pensamientos surge la luz del Ser», y el *pranayama* es una de las técnicas más eficientes para conseguir esa supresión temporal del discurso mental.

Las técnicas del hatha-yoga o yoga psicofísico, incluidas por supuesto las de control respiratorio como esenciales, sirven para elevar el dintel de la conciencia, es decir, son apoyos o herramientas para trabajar sobre la mente y estimular el estado de vigilia y la conciencia-testigo. Con el *pranayama* se adquiere una energía extra, no solo burda, sino sutil o más fina, que luego se puede poner al servicio de la meditación y del proceder lúcido. No se trata, pues, solo de mejorar la oxigenación, que, sin duda, es estupendo para el cerebro y las células, sino que mediante el estrecho control de la respiración hay también una utilización mística del aliento, que al fin y al cabo es el aliento universal o, para los más místicos, el Alma Cósmica respirando a través de las criaturas sensibles.

Mediante la inhalación tomamos energía, durante la exhalación la distribuimos por el cuerpo y la mente, y eliminamos la energía sobrante o los residuos energéticos. Si la respiración es correcta, el aliento, que a la par es individual y transindividual, circula armónicamente por el cuerpo físico y el cuerpo energético de la persona. Al nacer, el *prana* nos toma, y al morir nos abandona.

Si el yogui, sea hindú o budista o jaina o taoísta, retiene la respiración, es decir, suspende el aliento, es para acceder a otros estados de conciencia. En la vida diaria la respiración es muy inestable, pero las técnicas del *pranayama* enseñan a regularla con unos propósitos bien definidos.

Aquellos que solo ven en la retención del aliento una manera de acumular más energía, tienen en parte razón, pero su visión es limitada. Podríamos decir que por el *pranayama* se llega al *pratyahara*, o retracción de la dinámica sensorial, lo que permite una inspiradora interiorización.

La respiración conecta con el sistema nervioso autónomo, donde operan el simpático y el parasimpático. Mediante las técnicas del *pranayama* se accede al sistema nervioso autónomo y se regulan las funciones del simpático y el parasimpático. Todos los órganos internos se benefician y hay un efecto muy benéfico sobre el metabolismo. Por otro lado, al acallarse la mente, la persona se establece más en su conciencia desnuda y no se deja

capturar por sus contenidos frenéticos. Mucha energía malgastada por la efervescencia mental y emocional se puede economizar y reorientar. No es, pues, solo que el cuerpo adquiera más vigor, sino que asimismo se producen modificaciones sustanciales en la psiquis. El aprovechamiento de la energía, incluso para favorecer las células, es mucho más elevado. Los malos hábitos respiratorios se van corrigiendo y aumenta la capacidad de resistencia de acción del organismo y de la mente.

Existen muchos ejercicios de control respiratorio o *pranayama*, pero explicaremos los más esenciales. Sin forzar y con prudencia, uno puede ensayarlos por sí mismo, pero si hay oportunidad de ser instruido por un profesor cualificado, tanto mejor.

LA RESPIRACIÓN ALTERNADA

Bien erguido, sea sentado en el suelo o sobre una silla, cierre con el dedo índice de la mano derecha la fosa nasal izquierda e inhale lentamente por la fosa nasal derecha hasta llenar por completo los pulmones, con control abdominal, que consiste en retraer las paredes del abdomen hacia la espina dorsal, pero sin esfuerzo. A continuación abra la fosa nasal izquierda y tape con el dedo pulgar la derecha. Exhale lentamente el aire por la fosa nasal izquierda y vuélvalo a tomar por la misma, para expulsarlo por la contraria. Así, se va alternando la expulsión e inhalación del aire, utilizando para cerrar las fosas el índice de la mano derecha para la izquierda y el pulgar derecho para cerrar la derecha. En síntesis y para que uno evite toda equivocación:

- Inhalación por la fosa nasal derecha.
- – Exhalación por la fosa nasal izquierda.
- – Inhalación por la fosa nasal izquierda.
- – Exhalación por la fosa nasal derecha
- – Inhalación por la fosa nasal derecha… y así sucesivamente.

En principio se puede utilizar el mismo tiempo para la inhalación que para la exhalación, pero con la práctica se trata de conseguir que la exhalación insuma aproximadamente el doble de tiempo que la inhalación. Tras un tiempo de práctica, se puede incorporar el tiempo de retención, que debe durar cuatro veces el de la inhalación y dos el de la exhalación, siendo la fórmula: 1-4-2. Si, por ejemplo, necesitamos cinco segundos para inhalar, invertiremos veinte en la retención a pulmón lleno y diez en la exhalación.

Los beneficios de este ejercicio son:

- Estabiliza y concentra la mente.

- Purifica los senos frontales.
- Equilibra los hemisferios cerebrales.
- Despeja los canales energéticos.
- – Favorece el flujo de energías.
- Armoniza los elementos orgánicos.
- Pacifica el sistema emocional.
- Incrementa el caudal de *prana.*
- Favorece el control sobre el sistema nervioso.
- Estimula el proceso digestivo.
- Estabiliza la función cardíaca.
- Purifica las vías respiratorias.

La respiración victoriosa

Se la conoce con este nombre por ser muy poderosa y energizante. Consiste en lo siguiente: bien erguido, se inclina la cabeza y se clava con firmeza el mentón en la hendidura yugular o la raíz del tórax. Se toma el aire por ambas fosas, de manera lenta, y se conduce hasta llenar todo el pecho, en tanto se pliegan las paredes abdominales hacia la espina dorsal, controlando así la musculatura abdominal y evitando que dilaten estómago y vientre. El tórax se abulta considerablemente. Se retiene el aire sin forzar y se expulsa por la nariz más lentamente que como se tomó, hasta duplicar el tiempo de la inhalación.

La fijación de la barbilla contra la raíz del tórax cierra parcialmente la glotis y la respiración produce un sonido sibilante. Esta técnica se denomina «llave del mentón». El control de la cintura abdominal es más intenso durante la inhalación que durante la retención y la exhalación, pero nunca afloja. Hay que tratar de inhalar tanto como sea posible, pero sin forzar.

Con la práctica hay que ir aprendiendo a observar la fórmula 1-4-2, que quiere decir que el tiempo de la inhalación se cuadruplica para la retención y se duplica para la exhalación.

Se pueden hacer de quince a veinte ciclos o más. Es una respiración de las tenidas por productoras de calor y no es de extrañar que se produzca sudor.

Beneficios:

- Tiene una acción muy importante y en profundidad sobre la eferencia del vago. Merece una explicación detallada. A nivel básico, el mecanismo de la interacción nerviosa con la respiración es muy interesante. Conectan desde el contacto con el aire, cambios de presiones y volúmenes junto a distensiones y contracciones de cavidades. En concreto el *ujayi* estimula dos sensores importantes del vago. Uno se encuentra entre la garganta y el corazón, más intenso en el bulbo del seno

carotídeo. El otro en la cavidad diafragmática. El aliento llena estos espacios y hace responder a estos «sensores» del vago por medio de señales presoras y químicas de descenso del nivel de anhídrido carbónico. Esto último llega de inmediato al cerebro. Son lo que se llaman «aferencias» del sistema nervioso central. Unas ascienden a la corteza, como las impulsadas por el pensamiento, la voluntad, las vías que procesan los sentidos, etc. Otras quedan en el cerebro primitivo, como las provenientes del vago. Del núcleo central del vago parten las llamadas eferencias, que no son más que neuronas de respuesta. Conectan con las respuestas motrices viscerales. A la vez interconectan con los núcleos corticales. La red del vago es fabulosa. Y hoy sabemos que uno puede desarrollar tal o cual vía mediante actividades diversas. Los estudios de imagen neurológica funcional muestran imágenes fascinantes al respecto. Lo que no sabemos es el cómo.

En resumen, la respiración *ujayi* y el *kumbhaka* asociado estimulan los quimiorreceptores centrales y periféricos de descenso del anhídrido carbónico, y ello genera una activación parasimpática por la vía aferente del vago. Las eferencias se traducen en un estado de calma visceral: se contraen y descansan los pequeños bronquiolos, pues no hay actividad urgente que atender, se favorece la motilidad digestiva y disminuye la frecuencia cardíaca. Por interconexiones variadas el estímulo del vago se acompaña de calma mental.

- Fortalece extraordinariamente los tejidos pulmonares y favorece los alvéolos.
- Estimula la acción cerebral y desarrolla la concentración.
- – Elimina toxinas.
- Ejerce masaje sobre los órganos abdominales.
- Equilibra el funcionamiento de la glándula tiroides.

LA RESPIRACIÓN SOLAR

De acuerdo con el yoga, la fosa nasal izquierda es la de la energía negativa o lunar y la derecha la de la positiva o solar. En este ejercicio, en su modalidad básica, se toma siempre el aire por la fosa nasal derecha (clausurando la izquierda), se retiene cerrando ambas fosas y se exhala en el doble de tiempo que se inhaló por la fosa nasal izquierda, cerrando la derecha. La retención insume el tiempo que el practicante pueda invertir en la misma. Durante la retención es mejor cerrar ambas fosas nasales. Hay ligero control abdominal y la respiración es torácica media-clavicular.

Se pueden realizar veinte ciclos.

Beneficios:

- Purifica los senos frontales.
- Energetiza.
- Vigoriza los tejidos pulmonares.
- Previene contra la rinitis, la cefalalgia y el reuma.
- Combate la hipotensión.
- Ayuda a suprimir la depresión y la psicastenia.

LA RESPIRACIÓN DE LIMPIEZA DEL CRÁNEO

Con la columna vertebral totalmente erguida, inspire profundamente y, a continuación, exhale vigorosa y rápidamente, expulsando el aire por la nariz como en una ráfaga. La exhalación se acompaña de una poderosa contracción de la musculatura abdominal, lo que de manera automática provoca la subsiguiente inhalación. Al inhalar se llena el estómago de aire y se dilata, y al exhalar las paredes del estómago se repliegan. La inhalación es pasiva y la exhalación, muy activa. La inhalación dura aproximadamente cuatro veces más que la exhalación.

Se procede de este modo hasta que aparecen los primeros síntomas de fatiga; entonces se descansa respirando varias veces con naturalidad y luego se emprende otro ciclo. Se pueden hacer varios ciclos.

Beneficios:

- Favorece el aparato respiratorio en general, oxigenando muy eficazmente los pulmones y activando la acción cerebral.
- Purifica la sangre y mejora el sistema circulatorio.
- Equilibra el metabolismo.
- Aumenta la capacidad de resistencia del cuerpo.
- Tonifica vigorosamente las vísceras abdominales.
- Previene contra las afecciones pulmonares y el asma.
- Favorece la concentración mental.

LA RESPIRACIÓN DEL FUELLE

Exhale por completo el aire de los pulmones después de haber realizado una inspiración y una exhalación lentas, para a continuación, con el tronco muy erguido y en una posición estable, inhalar y exhalar de manera rápida, con el diafragma, poniendo especial empeño en que con la exhalación salga todo el aire. Inhalación y exhalación duran aproximadamente lo mismo. El estómago sale y entra y se produce el ruido del fuelle de

un herrero.

Se inhala y exhala repetidamente por la nariz hasta que asoman los primeros síntomas de fatiga. Entonces se descansa, respirando con naturalidad, y luego se repite la operación. Se pueden realizar varios ciclos.

Otra modalidad de esta respiración, más complicada, consiste en hacer el ejercicio primero por una fosa nasal y luego por la otra, o incluso con respiración alternada por una y otra fosa.

Beneficios:

- – Despeja los senos frontales.
- Activa la circulación sanguínea.
- Tonifica el hígado y el páncreas.
- Mejora el funcionamiento cerebral.
- Aumenta los jugos gástricos.
- Estimula el organismo.
- Fortalece los pulmones.
- Despeja los canales energéticos.
- Previene contra los trastornos respiratorios.
- Coordina mente y cuerpo.

SITALI

En esta clase de respiración hay que proyectar ligeramente la lengua más allá de los labios, en forma de tubo. Se inspira lentamente por la boca hasta llenar por completo de aire los pulmones. Se efectúa la retención hasta donde sea posible y se exhala el aire en el doble de tiempo que se inhaló, pero siempre por la nariz.

Beneficios:

- Refresca el organismo.
- Ayuda a combatir el hambre y la sed.
- Favorece los ojos y los oídos.
- Facilita la vacuidad mental.
- Previene contra el exceso de bilis.

ANULOMA

Con el tronco erguido, estabilizada la posición corporal, se baja la cabeza y se apoya la barbilla contra la raíz del tórax (*jalandhara-bandha* o llave del mentón). Con control

abdominal, se inspira profundamente por la nariz y se efectúa la retención de acuerdo a la propia capacidad pulmonar. Se clausura la fosa nasal izquierda y se exhala por la derecha en el doble de tiempo que se inhaló. Se toma de nuevo aire por la nariz, se aplica la retención, se cierra la fosa nasal derecha y se exhala en el doble de tiempo por la izquierda.

Hasta aquí un ciclo completo. Se pueden hacer de diez a quince ciclos.

Beneficios:

- Se desarrollan las potencias mentales.
- Se equilibran las energías positivas y negativas.
- – Se estabiliza la función cardíaca.
- Se obtiene un considerable dominio sobre el aparato respiratorio.
- Se despejan las impurezas de las vías respiratorias y se previene la sinusitis.
- Se combate la tensión neuromuscular y se seda el sistema nervioso.

PRATILOMA

Adoptada una postura estable, incline la cabeza y apoye la barbilla firmemente sobre la raíz del tórax. Clausure la fosa nasal izquierda e inspìre lentamente por la fosa nasal derecha hasta llenar los pulmones. Cerrando ambas fosas, mantenga el aire según su capacidad y exhale por ambas fosas en el doble de tiempo que inhaló. A continuación cierre la fosa nasal derecha e inhale lentamente por la izquierda, y luego haga retención del aire, cerrando ambas fosas. Exhale lentamente por ambas fosas en el doble de tiempo que inhaló. Hasta aquí un ciclo, y se puede realizar una docena.

Beneficios:

- Se desarrolla mucha atención mental y capacidad de concentración.
- Se equilibran el sistema simpático y el parasimpático.
- Se facilita la introspección.
- Se armonizan los hemisferios cerebrales.
- Se aprende a regular estrechamente el ritmo respiratorio.

VILOMA PRANAYAMA

Primera fase:

Erguido y con la barbilla contra la raíz del tórax, inspire por la nariz durante dos

segundos. Haga una pausa de dos segundos y vuelva a inhalar por dos segundos, para hacer otra pausa de dos segundos, y así sucesivamente hasta llenar los pulmones. Retenga el aire y exhale lentamente y de manera continuada.

Esto cumple un ciclo de la primera fase. Puede realizarse una docena de ciclos.

Segunda fase:

Tras haber completado la fase anterior, respire con naturalidad unos minutos. A continuación, fije la barbilla sobre la raíz del tórax e inhale lentamente por la nariz hasta llenar los pulmones. Retenga el aire lo que pueda y a continuación, por ambas fosas nasales, exhale dos segundos y haga seguidamente una pausa de dos segundos, vuelva a exhalar durante dos segundos y a hacer una pausa de dos segundos, y así sucesivamente hasta soltar todo el aire de los pulmones.

Puede hacer una docena de ciclos de esta segunda fase.

Beneficios:

- Ambas fases, combinadas, regulan, equilibran y armonizan la presión arterial.
- Inducen a una relajación muy profunda.
- Facilitan el estrecho control sobre el sistema respiratorio.
- Ayudan a silenciar la mente.
- Previenen la ansiedad y la fatiga crónica.

IV

Intensificando el efecto del pranayama

Para facilitar el *pranayama* dejando previamente las fosas nasales limpias hay una técnica de purificación de los conductos nasales. Para acentuar aún más la acción del *pranayama* hay unos procedimientos muy eficaces llamados *bandhas*. Haremos referencia a todo ello en este capítulo.

La limpieza nasal

La nariz desempeña muchas funciones que nos pasan desapercibidas y no apreciamos lo suficiente. Gracias a ella se filtra la contaminación, el polvo y residuos nocivos. Cuando uno respira por la boca el aire va directamente a la tráquea, pero por la nariz pasa por los pelillos nasales, que detienen mucha suciedad, y por la laringe y la faringe. Así el aire también se entibia. Es importante mantenerla limpia de inútiles y perjudiciales mucosidades, para poder respirar más fluida y libremente. Para que el flujo aéreo sea más natural durante el *pranayama*, los yoguis concibieron y ensayaron una técnica que denominaron *sitali*. Hay tres formas de limpiar la nariz y purificar los senos frontales y facilitar el *pranayama*. Las tres son relativamente fáciles, pero desde luego una está al alcance de todas las personas con un poco de práctica y es de extraordinaria eficacia. Para los yoguis, el tener la nariz limpia no solo favorece al cuerpo, sino que también estimula la mente y la esclarece. Por el contrario, un exceso de mucosidad, además de ser muy molesto, embota la conciencia. Detallamos los tres procedimentos de *sitali* o higienización nasal:

1. Se sirve para el mismo de una lota, que es como una pequeña tetera que es de fácil y barata adquisición. En su interior se pone agua tibia y ligeramente salada. En el lavabo, se inclina la cabeza hacia un lado y el pitorro de la lota (o tetera) se introduce en una de las fosas nasales y se va estudiando la posición de la cabeza (es sencillo, solo cuestión de algunas tentativas) para que el agua entre por una fosa y salga por la otra. Se deja que fluya una cantidad de agua por una fosa y luego se echa por la otra, es decir, se invierte el proceso.
2. Recogiendo agua en el hueco de la mano, se echa hacia atrás la cabeza y se desliza (sorbiendo moderadamente) el agua por las fosas nasales, para soltarla por la boca. También, pero es más complicado, se puede tomar por la boca y se expulsa por la nariz. Se repite el proceso varias veces.
3. Con un cordel purificado y humedecido en leche, se toma un extremo del mismo,

se introduce en una fosa nasal, se sorbe y se extrae por la boca; luego se repite el proceso por la otra fosa.

El primer procedimiento explicado es muy sencillo y de gran eficacia.

Los bandhas

Bandha puede traducirse por «llave», es decir, se trata de una técnica que ayuda a clausurar o cerrar alguna parte del cuerpo. Hay muchos *bandhas*, pero tres son muy útiles para asociarlos a determinadas técnicas de *pranayama*, toda vez que las potencia. Los *bandhas* que vamos a explicar se suelen aplicar preferiblemente durante la retención del aire. A veces se pueden aplicar los tres y otras veces solo dos de ellos. Se les conoce como la llave del mentón, la del abdomen y la del recto.

1. La llave del mentón

Consiste en fijar con firmeza la barbilla contra la raíz del tórax, tras haber inhalado y antes de soltar el aire. Del mismo modo que un grifo controla el agua, la llave del mentón controla el aire. Además, esta técnica favorece la glándula tiroides, ayuda en la retención del aire y fortalece los músculos del cuello.

2. La llave del abdomen

Estriba en mantener las paredes del abdomen controladas, ya sea durante todo el proceso respiratorio o durante la retención del aire. O sea, no se permite que el vientre y el estómago se dilaten. Favorece todos los órganos abdominales.

3. La llave del recto

Tras la inhalación, y antes de la exhalación, se contraen tan vigorosamente como sea posible tanto el ano como el recto.

Las tres llaves también se pueden practicar al margen del *pranayama*. En ese caso, en posición sentado muy erguido, tras exhalar todo el aire de los pulmones, se aplican vigorosamente las tres llaves, manteniéndolas hasta que haya necesidad de volver a

inhalar. El ejercicio se puede hacer una docena de veces o más.

V

La atención plena a la respiración

Desde tiempos inmemoriales, los yoguis se han servido de la respiración como apoyo para las prácticas de concentración, meditación e interiorización, así como para limpiar la mente, drenar el inconsciente, purificar el entendimiento, entrenar metódicamente la atención y lograr equilibrio psicosomático. Fueron creando diversas técnicas de atención a la respiración, en las cuales se respira con toda naturalidad y no se modifica intencionadamente el ritmo respiratorio. Estas técnicas resultaron tan valiosas y eficientes, que muchos sistemas de autorrealización de Oriente las fueron incorporando a su seno. Así también se utilizan en el budismo theravada, en el budismo tibetano, en el tantra y en el zen, entre otras escuelas de autorrealización. La respiración debe ser natural, preferiblemente por la nariz. Se convierte la respiración en un soporte excelente para fijar la mente y estabilizarla.

Los ejercicios de conciencia de la respiración se han venido practicando desde tiempos inmemoriales y adquirieron una enorme importancia en la época de Buda. En posteriores textos se insistió mucho en el beneficio de la atención a la respiración, que es tan apropiada para monjes como para seglares, y que ayuda a superar impurezas y corrupciones mentales, tendencias insanas (ofuscación, avidez, odio, etc.). Es un método ideal para el despertar de la conciencia y el desarrollo de la Sabiduría. Ayuda a drenar las pulsiones insanas del inconsciente, diluye el ego, estabiliza la conciencia y favorece la conexión mente-cuerpo, consciente e inconsciente Tras su iluminación, el mismo Buda siguió practicando la atención a la respiración, y los maestros aconsejan que incluso durante el trance de la muerte se continúe practicando.

La conciencia de la respiración es un método idóneo y de alta eficacia para entrenar la denominada atención vigilante y pura. La atención consciente o voluntaria es muy diferente de la atención mecánica. Es la que se provoca voluntariamente y se dirige deliberadamente a un objeto determinado. La atención pura es la que está libre de ideaciones, juicios y prejuicios, y de ese modo se limita a captar lo que es tal cual es.

Durante la práctica del ejercicio, cada vez que el meditador descubra que su mente se ha distraído, tiene que centrarse con firmeza y paciencia y dirigirla al ejercicio.

En algunos ejercicios solo se utiliza la denominada atención pura o libre de cualquier juicio, prejuicio o conceptualización. Otros se acompañan con determinadas mentalizaciones. Exponemos un bloque de ejercicios de atención pura a la respiración y otro bloque de mentalización o visualización. En los primeros, se trata de percibir, no de pensar, y por eso siempre, durante la práctica de estos ejercicios, les recuerdo insistentemente a mis alumnos: «No penséis, no reflexionéis, no analicéis, no divaguéis. Son ejercicios de atención y no de pensamiento.» La respiración se convierte, así, en objeto primario de la atención. La atención se va estabilizando e intensificando sobre algún aspecto de la respiración. Al ir uno ganando en atención, las distracciones

disminuyen y se cierra el camino a la entrada de pensamientos parásitos. Hay que evitar, durante la práctica, tanto tensarse por exceso de esfuerzo como caer en la indolencia. O sea, ha de ser una atención firme pero sin tensión. No es fácil, pero se va consiguiendo con la práctica asidua.

Los ejercicios pueden realizarse sentado en el suelo sobre un cojín o en una silla, pero en uno y otro caso la espalda y la cabeza deben estar erguidas. Se suelen hacer con los ojos cerrados, pero si alguien lo prefiere puede dejarlos entornados o abiertos, perdiendo la mirada en el vacío. Hay que evitar la somnolencia y cuando uno deba moverse, tiene que hacerlo con lentitud y conciencia.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PURA A LA RESPIRACIÓN

La atención a la sensación táctil del aire:

- Se retira la mente de todo y se fija en la entrada de los orificios nasales, es decir en las aletas de la nariz. Como la respiración es movimiento, origina un leve roce en algún lado de la nariz o en la parte alta del labio superior. Si el practicante siente ese leve roce, debe concentrarse totalmente en el mismo, como si nada más existiera; pero si de momento no experimenta esa sensación táctil del aire, permanecerá con la mente fija en las aletas de la nariz, observando la entrada y salida del aire.

La atención al curso de la respiración:

- Se desconecta la mente de todo y se concentra en la respiración. Libre de ideas y pensamientos, hay que ir siguiendo el curso de la respiración, tanto al inhalar como al exhalar.

La atención al punto de encuentro entre la inhalación y la exhalación y viceversa:

- Centrando la mente en la respiración, evitando pensar o analizar, se va siguiendo el curso de la inhalación y la exhalación, pero se pone aún mayor atención en captar el momento fugaz en que la inhalación se funde (confluye) con la exhalación y viceversa. Es muy importante tratar de captar ese gozne entre la inhalación y la exhalación y viceversa.

Atención al dentro y fuera de la respiración:

- La respiración consta del proceso de inhalación (dentro) y de exhalación (fuera). El ejercicio estriba en conectar con la respiración, libre de ideas y pensamientos, y tomar conciencia de cuándo el aire está dentro y cuándo fuera.

Atención a la respiración contando:

- Después de conectarse con la respiración, se trata de contar, de uno a diez, las inhalaciones y las exhalaciones. Asimismo, el ejercicio puede hacerse contando solo las exhalaciones sucesivamente de uno a diez, para luego recomenzar la cuenta por uno.

Atención a la respiración haciendo una leve pausa tras la exhalación:

- Se sigue el curso de la inhalación-exhalación libre de ideas. Tras la exhalación se hace una breve pausa, a pulmón vacío, y durante la misma uno trata de ensimismarse o recogerse a fondo en sí mismo. Durante la retención a pulmón vacío no hay que contar y tampoco forzar, sino que en el momento en que se necesite respirar, se hará con toda naturalidad.

Atención a todos los pormenores de la respiración:

- Se desconecta la mente de todo y se concentra en la respiración. Se trata de estar muy atento a todos los pormenores de la respiración: cuándo está dentro y cuándo fuera, si es larga o corta, lenta o rápida, más o menos perceptible, etc. Hay que desarrollar una intensa atención sobre todas las características de la respiración.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN CON MENTALIZACIÓN O VISUALIZACIÓN

Atención a la respiración con mentalización de sosiego:

- Al inhalar, se mentaliza calma profunda y al exhalar se mentaliza que uno se libera de cualquier sentimiento de agitación o intranquilidad. De este modo se trata de ir conduciendo la mente a un espacio de quietud. El ejercicio se facilitará si se hace una respiración un poquito más lenta y larga, pero no un ejercicio respiratorio.

Atención al vaivén de la respiración como medio de tranquilización:

- Con la mente firmemente conectada con la respiración, se trata de fundirse con ella y aprovechar el movimiento de la respiración para ir calmando los procesos físicos y mentales. El vaivén de la respiración se vuelve un eficiente método para tranquilizarse psicosomáticamente.

Atención a la respiración con mentalización de vitalidad:

- Se realiza una respiración un poquito más lenta y más larga. Al inhalar se mentaliza que uno se llena de energía y vitalidad; al exhalar, que uno propaga esta energía y vitalidad por todo el cuerpo. Hay que trabajar con la mente y con la emoción en este ejercicio. También se puede realizar en otra modalidad, que consiste en visualizar o mentalizar el aire inspirado como un torrente de luz blanca y el aire exhalado como ese torrente de revitalizante luz blanca irradiando por todo el cuerpo y saturándolo de fuerza vital.

Atención a la respiración con visualización de almacenar energía:

- Al inhalar uno siente que se llena de fuerza vital o energía; al exhalar, se concentra en la boca del estómago y mentaliza que dicha energía la acumula en el plexo solar.

Atención a la respiración con la recitación del mantra HAM-SA:

- Un mantra es un sonido o vocablo que se utiliza para concentrar la mente e ir logrando la unidireccionalidad de la conciencia. El mantra más natural es el que emite de manera espontánea la respiración y con el que los yoguis trabajan mucho para unificar la atención, intensificarla y favorecer la introspección. Este mantra es Ham (la h se aspira) para la inhalación y Sa para la exhalación. El ejercicio consiste en conectarse con la respiración y al inhalar recitar Ham mentalmente y alargándolo, y al exhalar proceder del mismo modo con Sa. Ham vibra en la mente y la impregna al inhalar, y Sa lo mismo al exhalar. El ejercicio puede ser aún más intenso en el cultivo de la atención si el meditador además está atento a cuando Ham se funde con Sa y Sa con Ham.

Atención a la respiración para afirmar una cualidad positiva:

- Se selecciona una cualidad positiva que uno quiera desarrollar más en sí mismo, sea confianza, seguridad, sosiego, tolerancia, compasión o la que fuere. Se conecta uno con la respiración y al inhalar siente que se colma de la cualidad positiva seleccionada, y al exhalar se mentaliza en que se despoja de la cualidad opuesta, o sea la negativa. Si uno, por ejemplo, elige serenidad, se colma de sosiego al inhalar y se libera de la ansiedad al exhalar.

Atención a la respiración para eliminar tensiones en el cuerpo:

- Se conecta la mente con la respiración y se hace una exhalación bastante más lenta y larga, profundizándose con ella y aprovechándola para dejarse ir, soltarse, abandonarse y liberarse de las tensiones corporales, favoreciendo un estado de relajación neuromuscular. En la medida que uno suelta el aire, siente también que se va soltando corporalmente, como si entrara en un estado de reparadora relajación.

Atención a la respiración para desarrollar la conciencia de ser:

- Conectando estrechamente la mente con la respiración, ralentizándola, uno puede desarrollar la sensación de «soy, vivo, existo», pero no como una idea, sino como la sensación o presencia de ser, quedando absorto en esa sensación, que cada día se irá profundizando más con la práctica.

Atención al flujo de energía:

- Concentrado en la respiración, ralentizándola, mentalizamos que al tomar el aire este va ascendiendo como un flujo de energía desde los pies y por delante del cuerpo, y que al expulsarlo va partiendo como un flujo de energía por detrás del cuerpo. Así vamos promoviendo un flujo de energía por ambos lados del cuerpo, tratando de sentir las distintas zonas del organismo.

Atención a la respiración con concentración en un color:

- Se selecciona un color y se trata de mentalizar que el aire que entra y sale es de dicha tonalidad. De acuerdo con los antiguos investigadores espirituales de Oriente, cada color desencadena un especial estado de ánimo, máxime si se mentaliza el mismo con la respiración. El color verde es asociado a tranquilidad; el rojo, a energía y vigor; el naranja, a exaltación o plenitud.

Atención a la respiración en la vida diaria:

- Es necesario destacar que en cualquier momento de la vida diaria uno puede recurrir a tomar conciencia de la respiración y así centrarse más en el momento presente, o utilizar la respiración como medio para tranquilizarse, o en un momento dado superar la ansiedad, la irritabilidad, el estrés o la confusión. Es una aliada que llevamos siempre con nosotros y de la que en cualquier instante podemos servirnos con el fin de equilibrarnos, calmar la mente o incluso eliminar tensiones superfluas en el cuerpo.

VI

Respiración y relajación

La combinación de la relajación con la respiración conveniente es una herramienta sumamente preciosa que no podemos dejar de comentar, porque no solamente representa un modo de mantener la salud, sino que se convierte en un método formidable para aprender a estar con uno mismo y superar incluso desórdenes psíquicos muy diversos. Se trata de efectuar la relajación consciente y profunda del cuerpo y luego servirse de la respiración para seguir aflojándose e ir consiguiendo aquietar la mente y acceder al estado de *pratyahara* o retracción de los sentidos.

La relajación puede llevarse a cabo extendido o sentado, pero para el aprendizaje lo mejor es adoptar la posición decúbito supino, es decir, echarse sobre la espalda. Es mejor servirse de una superficie ni demasiado blanda ni demasiado dura, como una alfombra o una manta doblada en cuatro. Es mejor efectuarla en una habitación tranquila, evitando ser molestado. Una sesión puede durar de diez a quince minutos o incluso más si se desea.

Una vez tendido, las piernas ligeramente separadas y los brazos a ambos lados del cuerpo, se dirige en primer lugar la atención mental a los pies y a las piernas y se relajan todos los músculos de estas zonas; hay que sentirlos más y más sueltos, flojos, relajados, sueltos, flojos, relajados. Asimismo se van relajando todos los músculos del estómago y el pecho, que cada vez se sienten más y más flojos y sueltos. Se toma después conciencia de la espalda, los brazos y los hombros, y se trata de aflojarlos más y más, profundamente. Se dirige luego la atención al cuello y se sienten todos sus músculos flojos y relajados; después se revisan las distintas partes de la cara: la mandíbula ligeramente caída, floja y suelta; los labios, flácidos; las mejillas blandas, la frente y el entrecejo alisados, sin tensión ni rigidez. Todos los músculos del cuerpo se van aflojando más y más, profundamente.

Después de haber relajado el cuerpo, y para profundizar aún más en la relajación, puede uno apoyarse en una respiración abdominal, nasal y un poquito más lenta de lo habitual. Es como si «algo» respirase por uno y se aprovecha el movimiento de la respiración para irse soltando más y más.

También puede uno conectarse con la respiración, hacer más lenta la exhalación, profundizarse con ella y aprovechar la exhalación para cultivar un sentimiento de mayor y mayor relajación.

No hay que pasar por alto que cuando el cuerpo está relajado, la respiración se equilibra, se hace más lenta y un poco más honda, es más beneficiosa, oxigenante y purificadora; por el contrario, cuando el cuerpo está rígido o tenso, la respiración pierde parte de su poder benéfico. Por eso es también importante aprender a estirar el cuerpo, liberarlo de tensiones y contracturas, y favorecer la respiración apacible, que reporta todo su poder. De ahí que el siguiente capítulo nos explique algunas de las posturas más

importantes y eficientes para desestresar, desbloquear e inducir a una relajación más profunda y a una respiración más estable.

VII

Posturas para eliminar tensiones

El cuerpo es el vehículo de nuestro ser interior. Está estrechamente ligado con la mente y uno de los vínculos primordiales es la respiración. Cuando uno está mas desbloqueado, desestresado y relajado, respira mejor; y a la par, cuando uno respira más uniformemente, el cuerpo está más distendido, el ánimo más sosegado, la mente más calmada y el sistema nervioso central más armonizado. El trabajo consciente sobre el cuerpo, mediante la atención a una respiración más regular y consciente, es de enorme ayuda para mejorar todas las funciones somáticas y estabilizar la mente. A lo largo de cuarenta y cuatro años he dado clases de hatha-yoga en el centro que dirijo, Shadak, y he comprobado en miles y miles de personas cómo el trabajo consciente sobre el cuerpo, incorporando la respiración consciente, es de una asombrosa eficacia para recuperar el equilibrio psicosomático y tranquilizar el espíritu. En mi obra *Yoga. Método Ramiro Calle* incluyo un buen número de *asanas* o posturas de yoga. En este capítulo incluiré posturas esenciales y al alcance de todo el mundo para, incluyendo un tipo de respiración apacible, poder beneficiar el cuerpo y la mente y favorecer su unidad.

En el verdadero hatha-yoga, el trabajo sobre el cuerpo siempre debe ser a la luz de la atención presente. La mente tiene que estar estrechamente conectada con el cuerpo y también preferiblemente con una respiración nasal, regular y serena. Cada posición va imponiendo su propio ritmo respiratorio, pero el practicante debe estar atento a la respiración para, apoyándose en ella, poder calmar la mente e interiorizarse. Todas las posturas se mantienen un tiempo determinado, lo que le permite al practicante concienciar el cuerpo, la respiración e introvertir la mente. Las posiciones, estando atento, trabajan sobre el cuerpo, la mente y las energías. Lo hacen en base a estiramientos, masajes, presión en puntos vitales y acción sobre los plexos nerviosos y las glándulas. Los *asanas* le hacen asumir al cuerpo posiciones que de otro modo jamás adopta. Todos ellos se complementan entre sí y no hay zona del cuerpo ni función que pasen desapercibidas. Los *asanas* han sido verificados a lo largo de siglos. Lo que cuenta es la práctica asidua y la experiencia personal. La sesión de *asanas* debe ser seguida por ejercicios respiratorios y de *pranayama*. La misma sesión de *asanas* predispone para luego hacer mejor las prácticas respiratorias, porque el cuerpo se ha desbloqueado y el ánimo desestresado. Tras la práctica de los *asanas* y los ejercicios respiratorios, son aconsejables unos minutos de relajación consciente.

El programa que brindo de *asanas* puede realizarse en quince o veinte minutos. Favorecen de manera directa los músculos de la caja torácica y benefician los pulmones. Tienen una acción muy definida sobre la espina dorsal, movilizándola en todas las direcciones y manteniéndola joven y elástica; estimulan el funcionamiento cerebral, apaciguan las emociones y sedan el sistema nervioso; previenen contracturas e inducen a la relajación profunda; mejoran el riego sanguíneo y equilibran el sistema endocrino.

SESIÓN DE ASANAS

La postura de la cobra:

- Tendido en el suelo, boca abajo. Se colocan las palmas de las manos a la altura de los hombros, contra el suelo, y se eleva el tronco para flexionar la espina dorsal hacia atrás, despegando el pecho y el estómago del suelo, pero no el bajo vientre. Las piernas deben estar juntas y la cabeza hacia atrás. Se mantiene la postura 30 segundos y se hace dos veces.

La postura de la pinza:

- Sentado en el suelo, las piernas juntas y estiradas, se flexiona el tronco para aproximarlo tanto como sea posible a las piernas. Las manos agarran la planta de los pies o los tobillos, en tanto que los antebrazos se aproximan al suelo cuanto sea posible. Se mantiene la posición un minuto y se realiza dos o tres veces.

La postura de la torsión:

- Sentado en el suelo con las piernas estiradas. Se flexiona una pierna y se pasa el pie al otro lado del muslo de la pierna estirada, colocando la planta contra el suelo. Se cruza por encima de la pierna el brazo contrario a la pierna y se giran los hombros, el tronco y la cabeza tanto como sea posible. Se mantiene la posición durante un minuto y se realiza por el otro lado. Se realiza una vez por cada lado.

La postura sobre el costado:

- Sentado en el suelo, se separan las piernas tanto como sea posible sin forzar en exceso. Se sitúan los brazos por encima de la cabeza y se inclina el tronco, en lateral, hacia una pierna. Un brazo queda por encima de la cabeza. Se mantiene la postura medio minuto y luego se realiza sobre el otro lado. Se puede hacer una o dos veces por cada lado.

La media postura de la cobra:

- De rodillas, doble una pierna y coloque la planta del pie en el suelo. Manteniendo el tronco y la cabeza erguidos, flexione la pierna doblada tanto como pueda. Los brazos quedan perpendiculares al suelo y las manos abiertas. Tras mantener la posición cuarenta segundos, realícela por el otro lado. Esta postura puede hacerse una o dos veces por cada lado.

La postura de inversión:

- Tendido en el suelo sobre la espalda, y los brazos a lo largo del cuerpo. Se presionan las palmas de las manos contra el suelo y se elevan en el aire las piernas, las caderas y la parte baja de la espalda. Se doblan los brazos y se colocan las manos en la zona lumbar. El peso del cuerpo se distribuye entre la parte alta de la espalda y los brazos.
- Tras finalizar la tabla de esquemas corporales, el practicante se tiende sobre la espalda, se relaja y efectúa diez minutos de respiraciones diafragmáticas. Se puede aplicar a la respiración una mentalización que consiste en sentir que tomamos energía al inhalar y la irradiamos por todo el cuerpo al exhalar.

Apéndice I

Este apéndice es de gran importancia, pues incluye testimonios y opiniones de extraordinario valor, tanto de maestros de yoga como de practicantes asiduos de esta disciplina.

Las virtudes de la respiración

(por Roberto Majano, profesor de yoga, estudioso de las filosofías y psicologías de Oriente y cursillista)

Recuerdo bien que hace años alguien me habló de ella, de sus virtudes y de que una vez que la encontrara y me uniera a ella, se convertiría en mi más fiel compañera.

Y así fue, todo era cierto, todas las virtudes que de ella me habían hablado se quedaban cortas para todo lo que, tras conocerla y empezar a sentirla, significaría para mi vida.

Me di cuenta de lo huérfano que había vivido sin ella, sin ser consciente de su presencia. Y aunque hubo momentos en mi vida en que parecía serme muy familiar, nunca le presté demasiada atención.

Más tarde supe que, cuando estuve postrado y mi vida empezó a no ir demasiado bien, ella estuvo siempre cerca de mí.

Supe también que incluso cuando todo en mi vida fue gozo y parecía ir tan bien, ella igualmente estuvo a mi lado, sin hacerse notar, dejándome hacer y limitándose a ser testigo presencial de todo lo que me ocurría.

Cuán feliz soy ahora por haberla encontrado, por haberla hecho mi más fiel compañera y por seguir las sabias y precisas pautas que me ha ido sugiriendo.

Tengo que reconocer que cuando la conocí y empecé a practicar con ella no me fue fácil, era demasiado brusco y no aguantaba apenas, vaciándome con demasiada rapidez. Pero fui tenaz e insistente en mi práctica, aguantando cada vez más y nutriéndome de ese gran poder suyo tan benefactor, el cual, estaba convencido, me llevaría a aquel lugar donde yo ansiaba llegar.

Así que practicamos y practicamos, varias veces al día, cada vez con más ahínco, alargando el tiempo de mantenimiento en cada práctica, en cada postura, hasta fundirme con ella en una misma presencia, en una única conciencia.

Y así, poco a poco, con la experiencia de lo que dentro de mí iba surgiendo, comencé a aprender y entender cosas sobre mí mismo, y con el tiempo, sin darme cuenta, mi vida fue transformándose y haciéndose más gozosa, lúcida y abierta desde el mismísimo corazón.

Han pasado ya algunos años y sigo sin cansarme de observarla y aprender cada día de

ese extraordinario poder suyo capaz de generar en el interior del ser, esa fuerza o energía inmensa que lo revitaliza todo y da sustento en los malos momentos y empuja en la buena dirección en los buenos.

Es por esto que su presencia me será ya inseparable compañera de por vida, e igualmente será la ultima presencia que me acompañe en el último momento antes de abandonar esta vida.

Por si aún no lo han adivinado, su nombre es «respiración», y aquella técnica de la que hablo es el Yoga y el *pranayama*.

(Querido Ramiro, te mando este relato corto como regalo para ti y con referencia a, como me dijiste, el *prana* y la respiración. Puedes hacer lo que quieras con él, publicarlo en tu nuevo libro, borrarlo o lo que te apetezca. Es mi ofrenda y mi regalo para ti. Un abrazo amigo.)

El poder de la respiración

(por Dharma Mittra, reputado maestro de yoga originario de Brasil que desde hace muchos años dirige un centro de yoga en Nueva York. Su control sobre el cuerpo es excepcional)

1. ¿Hasta qué punto el *pranayama* favorece la conexión del cuerpo y la mente?

Ciertamente, cuando por el pranayama *logramos activar un perfecto flujo de* prana *(energía vital) en nuestro cuerpo alcanzando nuestra mente, la volvemos lúcida y clara, afilada. En ese momento cuerpo y mente trabajan en consonancia y armonía. Creo que ese es el mayor logro del* pranayama *en lo que a conexión mente-cuerpo se refiere.*

2. ¿Cuáles son las técnicas más eficaces de *pranayama* y por qué?

¡Recuerda! Hay muchos propósitos, dependiendo del tipo de pranayama.

Nadi sodhana pranayama *y sus variantes (respiración alterna, que hoy puedes incluso encontrarlas en la web, libros o mucho mejor con un profesor de yoga). El principal propósito de* nadi sodhana *es purificar los* nadis *(canales de energía psíquica) y lograr unir* prana *y* apana *en la región del ombligo, logrando entonces que el* prana *entre en el canal central y suba por la espina dorsal hasta la cabeza, alcanzando así la percepción divina.*

Esta práctica acelera y facilita el atma bodha *(conocimiento del ser).*

Está claro que el conocimiento del ser se puede lograr sin práctica de pranayama*, pero será un proceso más lento.*

3. ¿Es el dominio del *prana* uno de los principios básicos del hatha-yoga?

Lo es. Para lograr este dominio las principales técnicas del hatha-yoga son: asana *y*

pranayama. *Sin embargo, hay que mencionar que el* pranayama *es mucho más importante que los* asanas.

4. ¿Hasta qué grado se puede llevar la retención del aire y para qué?

La retención del aliento nunca debe ser incómoda. Uno debe mantenerla mientras sea cómoda y natural. Alterar la respiración, sobre todo mediante retenciones, puede traer trastornos en la mente y las emociones. Claro, una vez más depende del tipo de pranayama*, pues hay excepciones; por ejemplo: existe una práctica en que uno contiene la respiración hasta el punto de desmayarse. Por supuesto, esto requiere preparación y guía de un maestro. Estas técnicas se deben tratar con mucho cuidado y respeto.*

5. ¿Favorece la practica del *pranayama* la inhibición de los pensamientos y un tipo de conciencia diferente?

Sí.

6. ¿Cuáles son las mejores técnicas del hatha-yoga para influir sobre la acción cardíaca y el pulso y ralentizar el metabolismo?

Bastantes surya namaskara *(salutaciones al sol) activan la acción cardíaca, y de ahí* sarvangasana *(la vela),* shirsasana *(parada de cabeza). Por su parte,* nadi sodhana pranayama *(respiración alterna) y* shavasana *(postura del cadáver) serenan el corazón y su actividad.*

7. ¿Qué técnicas utilizan los yoguis que logran hacer pruebas encerrados en fosas o llevar a cabo el denominado «enterramiento viviente»?

Los poderes yóguicos son ilimitados. Y este tipo de técnicas especiales solo pueden aprenderse de maestro a discípulo.

8. ¿Es conveniente asociar el *pranayama* al *mula-bandha*, el *udiyana* y el *jalandhara bandha*? ¿Por qué?

Cada pranayama *es diferente, en unos sí se puede, en otros no, y deben practicarse de acuerdo con las instrucciones específicas de un maestro. ¿Por qué? Porque si uno no sigue las reglas podría lastimarse. Antes he mencionado que podemos desarrollar trastornos mentales por un uso indebido del* pranayama.

9. ¿La práctica del *pranayama* influye sobre el *linga sharira* o cuerpo energético?

Sí, el pranayama *tiene influencia directa en el cuerpo sutil.*

10. ¿Hasta qué punto el *pranayama* incide sobre el cerebro y otros órganos?

Una vez más, recordamos que cada pranayama *es distinto. Prácticas como el* kapalanathi *(y* bhastrika *también) operan beneficiosamente sobre el cerebro, por eso su nombre significa «hacer brillar el cráneo». La práctica de la respiración yóguica trabaja tanto a nivel físico y orgánico como a nivel energético regulando la acción del* prana *en las distintas zonas del cuerpo.*

11. ¿El *pranayama* favorece el *pratyahara*?
Por supuesto. El pratyahara *es el resultado del* pranayama.

12. ¿Puede uno recargar sus centros o *chakras* con el *pranayama*? ¿E incidir sobre *kundalini*?
Claro que sí. Antes mencioné que el propósito es llevar la energía al tope de la cabeza, al chakra *coronario por el canal central (*sushumna nadi*). A su paso, la energía activa y recarga cada uno de esos centros psíquicos o* chakras. *Esta energía* kundalini *es la que nos da el despertar espiritual cuando asciende por el canal* sushumna.

13. ¿Se puede acumular *prana* y sentirse más vital?
Absolutamente. Uno de los resultados del pranayama *es la calma y la paz mental, eliminando la ansiedad y reduciendo los deseos (a veces eliminándolos por completo). Al liberarnos de tensiones y preocupaciones, el flujo de* prana *es abundante en el cuerpo. Nos llenamos de energía, entusiasmo y buenos sentimientos.*

14. ¿Es cierto que hay yoguis que se provocan la muerte cuando ya han cumplido su misión en esta vida? ¿Cómo pueden hacerlo? ¿Pueden provocar el cese de los latidos de su corazón?
Así es. Pero esto se debe hacer solo cuando se ha recibido la instrucción divina (que llega por la intuición despierta).
Mediante un pranayama *especial y el yoga nidra, el yogui aminora los latidos del corazón y eventualmente lo detiene.*
*Hay que recordar que los poderes (*siddhis*) se convierten en obstáculos en el sendero del yoga. Por eso no es tan importante concentrarse en estos fenómenos.*

15. ¿La *brahmacharya* favorece la práctica del *pranayama* o es independiente? ¿Y la alimentación?
Mediante el pranayama*, una dieta yóguica correcta (vegana de preferencia) y por ciertas* asanas *específicas, el* brahmacharya *puede mantenerse. Yo diría que el* pranayama *favorece al* brahmacharya.

16. ¿Puede un yogui avanzado ayudar con su *prana* a una persona enferma? ¿Es posible transmitir el propio *prana* a otras criaturas?

Así es. Muchos de los grandes yoguis, al estar cargados completamente de prana*, pueden transferir su energía y hacer esta sanación «pránica» ayudando así a otras personas. A veces mediante imposición de manos, otras con tocarlas, otras veces a distancia.*

Con mucho amor,

DHARMA

El control del prana

(por Víctor Martínez Flores, excelente profesor de yoga, conferenciante y autor de varias obras de gran trascendencia)

«En la medida en que pasemos por alto la pausa respiratoria nos despojaremos de nuestra salud.» H. Coblanzer.

Los arquitectos del yoga concibieron muchas técnicas que buscaban el bienestar físico y la paz mental como vía para el crecimiento espiritual. Para ellos, cuando imperaba el reino de la conciencia, el yoga se convertía en *mukti* (liberación) y la vida ordinaria en *bhukti* (gozo), aunque este sea solo un eco lejano del primero... Para ello, el *shadaka* debe conducir la luz de su conciencia hacia todos los fenómenos, desde el incesante bombardeo de estímulos exteriores hasta lo interior

La simple observación de la naturaleza y del cuerpo humano en relación con la energía exterior llevó a los primeros yoguis a conclusiones muy certeras: un ser humano podía pasarse sin comer cuarenta y cinco días. Sin beber, nueve. Tres sin dormir, tras los cuales se sufre la supresión del sistema inmunológico y se vive en vigilia las ensoñaciones como si fueran reales, pero ningún humano era capaz de retener más allá de tres minutos su respiración. Esta es tan importante que se realiza de forma automática mediante un mecanismo de fuelle que equilibra la presión interior con la exterior sin necesidad de voluntad. Dependiendo de la capacidad pulmonar de cada uno, durante un breve lapso de tiempo sin aire el ser humano se desmaya y el cerebro, al no recibir oxígeno, es víctima de daños irreparables en muchos casos.

Por otra parte, los animales que respiran *menos* son más longevos en condiciones propicias. Un perro vive aproximadamente entre catorce y dieciséis años, y respira una media de treinta y dos veces por minuto, el doble que una persona. Las tortugas respiran tan solo tres veces y alcanzan los ciento cincuenta años de vida.

Por otra parte, se dieron cuenta de que el ser humano era una maquinaria que procesaba energía. A esta energía la denominaron *prana.* Este *prana* se encuentra en las constelaciones, en el polvo estelar, el agua, la materia viva, el humus de los bosques. Sostiene los planetas, provoca la circulación de la sangre, crea campos magnéticos y

psíquicos. Lo interpretamos como calor o frío, dolor y placer, suspiro, bostezo, gemido.

Prana, en cualquiera de sus formas, permite todas las funciones vitales del ser humano. Se encuentra en todo y lo alimenta e insufla de vida. El ser humano es un consumidor de *prana* a través del aire, de los alimentos, el agua, etcétera, y a su vez lo procesa y lo desecha.

Para el *shadaka*, controlar la respiración, pues, supone controlar el *prana,* lo que equivale a tener dominio sobre el cansancio, la ira, el orgasmo, la fatiga física y mental, las funciones orgánicas.

La regulación de esta energía, y sobre todo su pausa, es la clave para *pratyahara,* la focalización. Esta busca la disociación entre el exterior estimulante y el mundo interior del yogui, infinitamente más rico, pero opacado por el *ruido*. Esta desconexión de la inferencia de la mente es necesaria para alcanzar la pacificación mental que permita al practicante sondear la verdad interior. El mundo de los fenómenos solo aporta lujuria, avidez y salvajismo, golosinas envenenadas que se afanan en privar a la conciencia de su verdadera naturaleza. Recordemos que *maya* (el espejismo) busca alargar la estancia de *purusha* (el macho, la conciencia pura) en la apariencia organizada por *prakrti* (la hembra, la materia), que contiene los sentidos y con ellos el intelecto que lo intenta comprender

Prana como parte energética de la realidad física es el soporte vital del cuerpo, pues tiñe de vida todo lo creado. Forma parte de la materia pero no es la materia. Forma parte de la vida pero no es la vida. Es la fuerza que permite que los seres vivan gracias a la absorción y metabolización del *prana* a través de los distintos vientos energéticos (*prana vayus)* que ascienden o descienden, se mueven de forma horizontal o espiral, permitiendo proveer de oxígeno, eliminar desechos, el habla y la misma cohesión energética.

Los *vayu* van más allá de lo humano. Pueden entregar los campos a los huracanes o preñar de frutos los árboles meciendo la primavera en una brisa, permitir que las sábanas se alisen en las piedras planas de los ríos donde los lavanderos las tienden a secar, o descargar sobre las mismas una tormenta de arena de un lejano desierto. Empujan el velamen de los barcos o los estancan lejos de la costa. Los *vayu* agitan continuamente los cabellos de Shiva, dotándole del aspecto de un nido de serpientes anilladas. Solo cuando Shiva ejecuta su danza cósmica, Vayu suspende su soplo. Esto implica que la retención respiratoria (*khumbaka*) es una de las formas de la meditación

El cuerpo pránico, sin embargo, y pese a lo anterior, es indivisible y se puede decir que todos los *prana*, en realidad, son un único *Prana*.

En el *Brhad Aranyaka Upanishad* se relata la historia de las divinidades que controlan las funciones vitales y su lucha por determinar cuál de ellas es la imprescindible. Cuando la pareja de deidades formada por Indra (la tormenta) e Indrini abandonaron el cuerpo de un hombre, este continuó viviendo pero ciego, adaptado a su nueva situación de invidente, mendigando comida y guiándose en las calles por el olor y por las paredes. Cuando lo hicieron los *vayu*, este pobre hombre murió en el acto. Esto demostró que era imprescindible el aliento para mantener la vida.

Es de todos sabido lo inescrutable de las filosofías orientales, enigma que parte de la misma forma en que sus pensadores conciben el mundo, el tiempo, la divinidad y la relación entre todos: es un proceso cíclico, circular, nunca interrumpido.

Para el yoga existe un Absoluto, una energía no personal exenta de particularidades, pero no de conciencia ni de energía. Este Absoluto, la Última Realidad, no puede ser concebido por la inteligencia humana, aunque se puede experimentar. Como sobrepasa los diques mentales de nuestra percepción, pues somos seres tridimensionales incapaces de concebir nada que no se mueva en este eje, nos limitamos a objetos palpables, empíricos. Pero el Absoluto es un autogobierno y fuente de todo poder. Es único, autónomo, independiente; su naturaleza no se agota, su esencia es absoluta, es el Alma Universal.

Sin embargo, el alma individual, aunque es parte del Absoluto, está asociada con una impureza —el no conocimiento— que la vuelve ciega a la realidad, y esto constituye la miseria de los tiempos, el apego con que se esclaviza a la existencia al deleitarse y desear todo fenómeno de los sentidos, por ejemplo, un buen festín o sábanas recién planchadas.

En el mundo fenoménico, el alma se considera distinta del Absoluto, aunque en el plano de la realidad última no existe ninguna distinción entre una y otro.

Esta ignorancia de no reconocer la falta de distancia entre creado y creador singulariza a la conciencia y vela la realidad, la auténtica y única realidad, provocando que el ser humano se perciba a sí mismo como una sustancia finita, limitada y víctima de una muerte inevitable, cuando esta en realidad debería ser deseable.

Esta irrealidad oscurece su percepción de lo que es verdadero y lo que es ficción y, recubierta de esta idea, vaga el alma de cuerpo en cuerpo, de existencia en existencia en un estado de aislamiento con respecto a su potencialidad, lo que le provoca sufrimiento y miseria, pues la vida en los sentidos es el paroxismo del deseo, un pozo sin fondo nunca satisfecho.

En esta manifestación minusválida y fragmentada de Sí Mismo, el pequeño absoluto posee las condiciones adecuadas para encontrar los instrumentos de su liberación y reconocerse: entra en una rueda de reencarnaciones que va quitando el velo a la ignorancia del mismo modo que quitamos las capas de una cebolla.

Por el desgaste de las existencias sucesivas, la pureza va madurando y la liberación acontece: el alma retorna al Alma.

Así pues, la respiración no es solo el arte de vivir, sino una vía contra el *analfabetismo espiritual* y la fórmula para entrar en la meditación y la gnosis, el conocimiento del Absoluto, el fruto de la experiencia y no de la teoría. Ambas se alcanzan por el hacer y por el sentir sin juzgar, no por el creer o el discernir sobre lo vivido.

El ser humano del siglo XXI vive sumergido en lo virtual, en el automatismo. Se ha olvidado de respirar de forma consciente y como tal es un idólatra de todo lo que *respira* por él, dado que el yoga no es una vía ancha, sino un camino estrecho.

La respiración no debe ser automática, sino consciente, permitir que el oxígeno entre suavemente en la experiencia. Aristóteles ya había observado que el aire es alimento y medicina. Cuando respiramos conscientemente, abrimos mente y corazón y podemos

observar la bondad del mundo y la justicia.

Muchos conceptos espirituales llevan a apartarnos del desarrollo personal, pero la respiración es infalible. De ahí que todas las prácticas meditativas basadas en la interrupción voluntaria de la respiración, o en su aceleración o pausa medida, conlleven a que el practicante se observe como una experiencia del espíritu en el cuerpo de un ser humano.

Así pues, la respiración y el desarrollo espiritual están íntimamente relacionados. No requiere, además, de un gran entrenamiento, pero sí de una gran constancia: para hacer una llamada telefónica hay que marcar el número de destino y el flujo de las ondas conducirá a ese destino. Pero además de esto, lo obvio, es necesario prestar atención a nuestro destino, dado que, de otro modo, no sonreirá, asentirá y hablará sin conocer el mensaje, volviéndonos vulnerables a causa de la ignorancia, la madre de todos los males. Sería estúpido y pueril pensar lo contrario. Eso mismo es lo que ocurre con la respiración.

La luz nunca nace de un conocimiento, sino que va acompañada de una buena respiración, al igual que un ejercicio físico ha de ir acompañado de su control estricto.

La verdad nos hace libres y la única verdad de la que puedes ser consciente es que en este momento estás respirando.

Por el control de la respiración al control de la mente

(por Surindeer Sing, extraordinario hatha-yogui que imparte clases de hatha-yoga en Rishikesh. Viaja con cierta frecuencia por distintos países del mundo para dar enseñanzas y tiene conocimientos muy profundos y experienciales de las técnicas del hatha-yoga)

1. ¿Hasta qué punto el *pranayama* favorece la conexión del cuerpo y la mente?

Existe una gran conexión. A través del pranayama *es fácil controlar la mente, y no solo puede proporcionar la dirección correcta a la mente, volverla positiva y ayudar a profundizar en su interior; también hace que la mente sea sátvica. Por tanto, el* pranayama *es la herramienta para establecer la conexión entre ambos.*

2. ¿Cuáles son las técnicas más eficaces de *pranayama* y por qué?

Nadi shodhan *(respiración nasal alterna) es la mejor técnica. Proporciona equilibrio y quietud a la mente.*

3. ¿Es el dominio del *prana* uno de los principios básicos del hatha-yoga?

Sí, el dominio del prana*, y también de los* asanas*, es el principio básico del hatha-yoga.*

4. ¿Hasta qué punto se puede llevar la retención del aire y para qué?
La retención depende del practicante, pero lo importante es que la retención ayuda a llevar quietud al cuerpo y a la mente. Sin retención NO HAY PRANAYAMA.

5. ¿Favorece la práctica del *pranayama* la inhibición de los pensamientos y un tipo de conciencia diferente?
Sí, cuando ponemos la intención correcta durante la práctica de pranayama*, nos ayuda a llegar a lo más profundo de nuestro interior.*

6. ¿Cuáles son las mejores técnicas del hatha-yoga para influir sobre la función cardíaca y el pulso y ralentizar el metabolismo?
Nadi shodhan *y* chander bhedan *son las mejores técnicas para ralentizar el metabolismo.*

7. ¿Es conveniente asociar el *pranayama* al *mu-la-bandha*, al *udiyana* y al *jalandhara bandha*? ¿Por qué?
La realización de bandhas *es aconsejable.*

8. ¿La práctica del *pranayama* influye sobre el *linga sharira* o cuerpo energético?
Por supuesto, la práctica de pranayama *favorece el movimiento de un cuerpo a otro (por ejemplo, de* maya anna kosha *a* pranamaya kosha *y así sucesivamente).*

9. ¿Hasta qué punto el *pranayama* incide sobre el cerebro y otros órganos?
Pranayama *es la central de energía de nuestro cuerpo, afecta a todos los sistemas y órganos del cuerpo.*

10. ¿Favorece el *pranayama* el *pratyahara*?
Ambos tienen una estrecha relación. En mi experiencia, el pranayama *realiza el esfuerzo y el* pratyahara *es el resultado del* pranayama.

11. ¿Puede uno recargar sus centros o *chakras* con el *pranayama*? ¿E incidir sobre *kundalini*?
Para obtener la experiencia de kundalini*, hay que hacer* pranayama *muy sutil, lo que se produce después de mucha práctica.*

12. ¿Se puede acumular *prana* y sentirse más vital?
Sí, es por eso que trabajamos con bandhas.

13. ¿La *brahmacharya* favorece la práctica del *pranayama* o es independiente? ¿Y la alimentación?

Brahmacharya *favorece enormemente la práctica de* pranayama*, su base de práctica aumenta el vigor. La alimentación sátvica es también muy importante; hace a la mente sátvica también.*

14. ¿Puede un yogui avanzado ayudar con su *prana* a una persona enferma? ¿Es posible transmitir el propio *prana* a otras criaturas?

Creo que es posible.

En comunicación personal me dijo:

«El yogui utilizará *pranayama*; *bandhas* o cierres, que consiguen sublimar y hacer ascender la energía; *mudras*, que ayudan a sentir cómo fluye dicha energía; y canto de mantras en repetición o *japa*, que a su vez ayuda a establecer tapas o fuego interno. La disciplina nos mueve la suficiente energía para quemar todas las impurezas, pasiones y deseos que evitan que conectemos con la parte sutil de nuestro ser. Todo ello sirve para surcar el plano espiritual. Muy pocos yoguis logran escalar a los niveles más altos de estas técnicas para, sirviéndose de ellas, llegar a la cima del sendero espiritual. En este punto, cuando mueren, les ayudarán a salir fuera del cuerpo y abandonarlo a través del *chakra sahasrara*, situado en la cima de la cabeza. Tan imperceptible, sutil y etérea se torna la respiración en este proceso que incluso llega a desaparecer, y entonces el *prana* o fuerza vital, transformado por completo en energía del alma, se funde con el Alma Cósmica al emerger del envoltorio físico que la delimitaba.»

Calma y claridad a través de la respiración

(por Antonio García Martínez, excelente y asiduo practicante de yoga y meditación, además de un extraordinario profesional —procurador— que hace de la meditación una técnica de vida)

No sabemos respirar; creemos saberlo por tratarse de una función orgánica del cuerpo, pero nadie nos dice cómo tenemos que hacerlo; la respiración se produce de una forma innata, natural, lo primero que hacemos al nacer es inspirar, pero respiramos mal porque no somos conscientes del proceso respiratorio. Realmente fui consciente de mi respiración con la práctica del yoga que me enseñó Ramiro. Aprendí a respirar de una forma consciente, al principio con unos ejercicios sencillos, como son las respiraciones completas, sintiendo cómo el aire llegaba de mis pulmones a la zona abdominal y de ahí al diafragma para posteriormente subir a la zona torácica. Después comencé a experimentar diversas técnicas muy valiosas que nos proporciona el *pranayama* y las

practiqué diariamente en mi *sadhana* matutina. Es a través del control respiratorio (inspiración, exhalación y retención) que realizo después de la práctica de los *asanas*, cuando profundizo en mi ser interior, y esta práctica me vale para el resto del día. Con frecuencia realizo respiraciones abdominales que me proporcionan calma y serenidad. Si noto tensión en alguna parte del cuerpo, llevo la respiración a esa zona hasta lograr que el nudo de la tensión desaparezca, incluso puedo atenuar el dolor físico con una respiración consciente al dirigir mi atención al órgano del cuerpo en cuestión.

Ser consciente de mi proceso respiratorio me ayuda a estar en el momento presente; solo tengo que concentrarme en cómo el aire entra y sale para conectarme con el aquí y ahora; no hay futuro, solo presente respirando. Si noto que mi mente se agita o se dispersa, me reconecto con el proceso respiratorio. Todos sabemos que una respiración agitada lleva consigo una mente inquieta, mientras que una respiración tranquila hace que nuestra mente esté sosegada. No cabe duda de que el estado de la respiración incide en el estado mental y también en el cuerpo, pues con una respiración lenta, calmada y profunda se reduce el ritmo cardíaco, baja la tensión arterial e influye beneficiosamente en todo nuestro metabolismo, especialmente en el sistema nervioso y el digestivo.

También en la práctica de los *asanas* soy muy consciente del proceso respiratorio, que es tan importante como prestar atención a la postura. Es cierto que a la mayoría de los que nos iniciamos en la práctica del yoga nos gusta hacer *asanas* y relajación y se relega a un segundo plano el *pranayama*, no dándole la importancia que requiere. Posteriormente, con los años se descubre que los ejercicios respiratorios son fundamentales y las técnicas del *pranayama* son muy beneficiosas en muchos aspectos para el cuerpo y la mente, así como la aplicación de los *bandhas* al control respiratorio.

Si controlo mi respiración, controlo mis pensamientos. Concentrarme en cómo el aire entra y sale por las fosas nasales me ayuda a controlar y suprimir los pensamientos que llamo «negros».

Aprendamos, pues, a respirar y a hacerlo de forma consciente y no solo mecánica. Siendo conscientes del proceso respiratorio, podremos entender el adagio yóguico: «Cambia tu respiración y cambiarás tu mente.»

Aprender a ser un observador mediante la respiración

(por Upul Gamage, un gran maestro de meditación budista. Dirige el emblemático y prestigioso Centro de Meditación Nilambe, situado cerca de Kandy, Sri Lanka)

La respiración establece la conexión entre el cuerpo y la mente. La propia idea de la meditación es llegar a conocer la naturaleza actual del cuerpo y la mente. De manera que cuando meditas en la respiración, entonces puedes meditar sobre el cuerpo y la mente automáticamente. La respiración te mantiene en el presente. Estar en el presente es el fundamento mismo de la meditación.

Aprende a ser un observador. No hagas nada excepto observar atentamente. Estás relajado porque no haces nada, pero mientras tanto estás totalmente vigilante, completamente alerta y despierto.

El cuerpo sabe cómo respirar por ti. Por tanto, deja al cuerpo respirar de la forma en que al cuerpo le gusta respirar. No hay necesidad de interrumpir la respiración. Toma distancia y simplemente observa cómo el cuerpo inhala y exhala momento a momento.

Los pensamientos y las emociones vienen tanto si meditamos como si no. No sabemos qué pensamientos o emociones se producen en nuestra mente y, por tanto, o los ignoramos y los suprimimos o estamos siendo emocionales a causa de ellos. En ambos casos estamos viviendo en el pasado o en el futuro. Al observar la respiración estás en el presente. De esta manera ningún pensamiento o emoción puede alejarte de la realidad. Entonces permites que todos esos pensamientos y emociones salgan a la superficie. A tu conciencia. No reaccionas. Ni suprimes ni reprimes. Déjalos venir, déjalos estar. Entonces se irán por sí mismos.

Siendo consciente
Sintiendo la amistad
Soltando
Metta
Tu amigo Upul

La ciencia milenaria de la respiración

(por Paulino Monje, profesor de yoga mental y meditación; practicante asiduo de yoga desde hace casi dos décadas; experto en enseñar las técnicas de yoga mental a personas de la tercera edad)

El arte del control de la respiración consciente o *pranayama* es una ciencia milenaria que comenzó a practicarse en la India. Es esencial para la práctica del yoga, para el incremento de la energía y para conseguir calma y relajación. Su eficacia está suficientemente probada.

Afortunadamente, ha llegado hasta nuestros días y disponemos de una batería de técnicas o ejercicios que nos permiten tener una vida más sana y llena de energía, que se extiende a muchos aspectos de la vida emocional y psíquica. Todo un logro.

Todo ser vivo respira. El aire es el principal elemento natural que la célula necesita para vivir, el principal alimento y fuente de vida y energía del ser humano, sin el cual perecería. Nacemos con la primera inspiración y vivimos mientras sigamos respirando, así de sencillo. La vida, en su manifestación física, no es más que un proceso ininterrumpido de respiraciones, que culmina con el último suspiro.

La respiración es la fuente de todo el poder humano, y los yoguis llegan a afirmar que

con el hábito de la correcta respiración la raza humana se regeneraría, haciendo que muchas enfermedades desaparecieran de la faz de la tierra.

La regulación correcta de la respiración aporta salud y bienestar general, al permitir la purificación de la sangre y la eliminación de toxinas que, de lo contrario, envenenarían todo el sistema poniendo en peligro la salud y la propia vida.

El *pranayama* se halla en la frontera entre los mundos material y espiritual, siendo el diafragma el punto de encuentro del cuerpo físico y espiritual. La práctica del *pranayama* despeja las nubes del cerebro para así iluminarnos y aportar claridad y frescura a nuestra mente y espíritu.

Muchos problemas de ansiedad y estrés se derivan de una mala o deficiente respiración, por lo que con el *pranayama* aprendemos a respirar más y mejor, a ser posible siempre por las fosas nasales. Contamos con respiraciones relajantes, y que nos sacan del letargo.

La función respiratoria acontece día y noche a lo largo de la vida, siendo el soporte fisiológico y energético de todas las demás funciones, de toda la actividad y pasividad de nuestro cuerpo-mente. La respiración marca toda nuestra existencia, es lo más primario y lo más elemental. A partir de ella, nos nutrimos, desarrollamos y manifestamos, pudiendo afirmarse que, según sea la calidad de nuestra respiración, así será la calidad de nuestra vida.

Conscientes de la relación existente entre estos tres factores (cuerpo, mente y respiración), los yoguis investigaron a fondo las repercusiones de la respiración y desarrollaron el *pranayama*, un conjunto de técnicas que regulan el proceso respiratorio y cuyos principales objetivos son: purificar el cuerpo físico y el cuerpo energético, equilibrar los flujos de las energías vital y mental, incrementar el nivel de energía (*prana*) y regular su flujo para estabilizar la actividad mental.

La práctica del *pranayama* influye positivamente en todas las estructuras del ser humano: el cuerpo físico, el cuerpo energético y los niveles emocional y mental.

Durante el tiempo que dure nuestra vida, todos deseamos tener bienestar, por lo que es indudable que parece recomendable aplicar y practicar estos ejercicios respiratorios del yoga, para alcanzar cotas importantes de salud integral que nos beneficiarán en grado sumo. Doy fe por mi doble experiencia.

La primera de ellas es vital y personal, al llevar años practicando ejercicios de *pranayama* que me proporcionan enormes y satisfactorios beneficios, equilibrando de continuo mi cuerpo y mi mente, mejorando notablemente la captación de oxígeno, respirando mucho mejor y purificando las vías respiratorias, estimulando el proceso digestivo, otorgándome calma y serenidad, estimulando y potenciando mi rendimiento intelectual, así como la memoria, la concentración y la claridad mental. En definitiva, me proporciona una calidad de vida evidentemente sana y muy satisfactoria.

Mi segunda experiencia se refiere a los quince años que llevo haciendo un voluntariado de enseñar el yoga mental a los mayores en los centros de día de la Comunidad de Madrid, en cuyas clases y dentro del programa que les imparto incluyo ejercicios de control respiratorio, lo que les proporciona un plus más de beneficio físico y mental.

De la práctica de las distintas técnicas o ejercicios, estas personas mayores con una disciplina envidiable se ejercitan y consiguen grandes beneficios, como estar más tranquilos y sosegados, sentirse más vitales y con mayor energía, tener un mejor aparato respiratorio, un mejor funcionamiento del cerebro, una mayor capacidad de resistencia del cuerpo, prevenir de algún modo los trastornos respiratorios y aumentar la capacidad pulmonar, movilizar órganos que durante mucho tiempo han tenido anquilosados, estimular todo el sistema nervioso y mejorar notablemente la memoria, la concentración y la atención.

Pranayama

(por Gustavo Plaza, un magnífico profesor de yoga, editor de la excelente *Revista de yoga sadhana*, brillante conferenciante y organizador del Congreso Internacional de Yoga en Guayaquil)

Mi querido amigo, extraordinario maestro de yoga, Ramiro Calle me ha pedido unas reflexiones sobre el tema que compete a este espléndido libro: *Pranayama*.

Para entender el *pranayama* debemos entender primero qué es el *prana*.

Todo fenómeno de la naturaleza, todo prodigio de la vida es una manifestación del *prana*, o energía cósmica. Electricidad, magnetismo, luz, calor y demás son todos fenómenos de *prana*.

Nuestro cuerpo y su vitalidad dependen directamente del *prana*. *Prana* es la razón de nuestra existencia, la vida detrás de toda vida, y como dicen las escrituras de la India: «Así como la mente es el Señor de los sentidos, *Prana* es el Señor de la mente.»

El *pranayama* es el método superior por excelencia en el hatha-yoga, la técnica más poderosa y efectiva para el despertar interior. *Asana*, *mudra* y *bandha* existen solo para lograr *pranayama*.

En la práctica del *pranayama* existen dos aspectos, el uno exotérico y el otro esotérico, ambos conectados de forma directa, aunque el esotérico es completamente desconocido para el hombre común y corriente.

El exotérico o externo se relaciona con el aspecto físico de la respiración, los órganos de la respiración, nariz, fosas nasales, pulmones, el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono, la conexión del aparato respiratorio y el aparato circulatorio y la salud corporal en general.

No obstante, los yoguis descubrieron hace milenios que toda nuestra vida psíquica, emocional y mental está íntimamente ligada a la respiración. La forma en que respiramos en la vida diaria cambia y se modifica según cada acción y actividad, nuestros malos hábitos respiratorios son simplemente un reflejo de una vida psíquica carente de estabilidad y paz interior.

El aspecto esotérico de la respiración nos adentra en las realidades más profundas de

nuestra existencia, donde trabajamos con el *prana*, los cuerpos sutiles, los *chakras* o centros de energía y los canales o nervios de circulación de energía llamados *nadis*.

El yoga nos explica que todos vivimos una vida condicionada por latencias, patrones de conducta y hábitos de reacciones negativas (positivas también) que son automáticos y fueron creados por profundas marcas e impresiones (*samskaras* y *vasanas*).

Todo ese desorden psíquico-mental, y el ego, unido a la ilusión cósmica o *maya*, nos impide vivir la plenitud del Ser y descubrir nuestra más íntima realidad.

La ciencia del *pranayama* purifica todo el cuerpo psíquico, rompiendo poquito a poco los grilletes que nos atan e impiden traspasar la barrera de contaminación mental que cubre la Luz del Ser.

Patanjali, el sabio codificador de los Yogas Sutras, describe el yoga como el sistema de silenciar y restringir todos los movimientos del vasto mundo mental y psíquico, y luego expone el método o para llegar a dicho estado («yoga es *samadhi*», declara Vyasa en su comentario).

Una vez que el lago de la conciencia queda libre de olas y movimientos, entonces se vuelve semejante a un espejo capaz de reflejar la imagen de la luna.

En su método, Patanjali nos da reglas de comportamiento y luego insiste en la técnica, la cual comenzará con la postura estable o *asana*, que crea las condiciones adecuadas para empezar con este trabajo profundo que es el *pranayama*.

El *pranayama* puede traducirse como control de la energía vital (*prana* = energía + *yama* = control) y también como la expansión de la respiración (*pran* = aliento de vida + *ayama* = expansión). Y aun cuando existen cientos de métodos de *pranayama*, su finalidad real será el *pratyahara* o absorción de los sentidos.

Solo así, con una mente serena, los sentidos absortos en el interior y el espíritu firme, el *sadhaka* (practicante) puede lograr con éxito el tan deseado estado de concentración (*dharana*) para avanzar hacia la meditación (*dhyana*).

El practicante se somete a un diligente entrenamiento de cuerpo, respiración y mente para avanzar en cada estadio del *pranayama*.

Lograr las cualidades de una buena respiración espontánea sentará la base para avanzar hacia el trabajo con retenciones o *kumbhakas*, las cuales se hacen con mucha cautela y cuidado.

Se considera que así como el *pranayama* bien aprendido y practicado nos puede traer salud, vida y liberación, mal practicado puede acarrear trastornos no solo físicos, sino también mentales.

Es por esta razón que uno debe aprender el *pranayama* de un maestro competente y que haya hecho el trabajo, la práctica y la experiencia en su vida y que, sobre todo, haya alcanzado las metas que propone la práctica de estas técnicas.

Entre las técnicas que se deben practicar suele comenzarse por las purificaciones respiratorias del *kapalabhati* para, una vez limpio el recipiente del cuerpo, llenarlo de renovada energía o *prana* a través del *bhastrika*, quizá la técnica más poderosa para recargar al cuerpo de energía de forma eficaz y diligente.

Con el sistema purificado y recargado de energía comienza entonces el trabajo de

equilibrar la acción de las corrientes solar (*ha*) y lunar (*tha*), y el *prana* y *apana*, para activar el funcionamiento del canal central, o *sushumna nadi*, por donde deberá ascender, en su momento, la *kundalini*. El método más seguro y empleado eficientemente es el *nadi shodhanan* o respiración alternada.

A medida que uno avanza en la práctica del *pranayama* cientos de beneficios llegan a nuestra vida. Mayor claridad y serenidad, capacidad de concentración, magnetismo y vitalidad, equilibrio psicosomático, funcionamiento regulado del sistema cardiovascular, un cuerpo libre de toxinas y un cerebro oxigenado, el sistema nervioso se templa y fortalece y las capacidades psíquicas y espirituales se manifiestan de forma espontánea y libre.

El mejoramiento de nuestra vida en todos los aspectos será parte del resultado del *pranayama*. Pero el yogui no puede quedarse solo en estos *siddhis* (milagros de la vida humana), sino que debe avanzar a paso seguro hacia la liberación o *kayvalya*.

Existen *pranayamas* para calmar la sed, para librarnos del hambre, para generar calor, para enfriar el sistema, para regular los latidos del corazón, para activar el sistema circulatorio. Pero es a las alturas de los más altos *samadhis* a lo que el yogui aspira llegar.

Si el *pranayama* no cumple esa función, nos estamos quedando únicamente en sus estadios bajos.

Para practicar el *pranayama* de forma adecuada no hay necesidad de retener el aire como un buzo olímpico, practicando largas retenciones. El *pranayama* debe practicarse con total serenidad, sin forzar jamás la naturaleza, avanzando poco a poco y logrando esa estabilización de inhalación y exhalación. Liberando primero la acción del diafragma, que suele estar bloqueado por nuestros patrones de acción negativos y cuyo mal trabajo afecta a la psiquis de forma imperceptible.

En mi experiencia personal he puesto en práctica una gran variedad de técnicas de *pranayama* que mi maestro y mis mentores me han enseñado, y sus efectos me han regalado innumerables beneficios y experiencias sobre las cuales prefiero mantenerme en silencio, pues son sagradas e íntimas.

Pero por encima de todas esas experiencias y beneficios está el alcanzar ese estado de *pratyahara*, el cual se extiende más y más a medida que practicamos y que nos lleva contundentemente a los niveles más profundos del *samyama* (concentración, meditación e iluminación).

Para entender el *pranayama* hay que practicarlo, mucho mejor si es bajo la guía de un maestro cualificado. De esta forma, uno puede avanzar sin peligros y con total confianza.

La* shakti *o el poder dinámico del cosmos

(en comunicación personal con Swami Chaitanyanan Saraswati en la India. Se trataba de un *sannyasin* —renunciante— con excepcionales conocimientos de yoga y disciplinas afines)

«*Shakti* es energía. Cuando no hay movimiento, la energía está latente. Pero con el movimiento sobreviene la energía. Ambos pertenecen a *prana*. La energía es ciega, no tiene conocimiento. Por ejemplo, sé cómo funcionan mis *pranas*, pero mis *pranas* no saben nada acerca de mí. *Prana* es la energía total. Si se practica el *pranayama* con constancia, si se saben controlar los *pranas* y los *subpranas* de una manera concreta, entonces se puede alcanzar un gran poder. *Prana* es simplemente energía y, en tanto que uno esté dentro de un cuerpo físico, hay que practicar entre otras cosas el *pranayama*. Es la energía que hay en el cuerpo humano, pero curiosamente nadie la quiere controlar ni sabe controlarla. El movimiento es debido al *prana*. Si un órgano enferma, es por el funcionamiento incorrecto del *prana*. El *prana* rige todos los sentidos, pero el maestro de *prana* es el *atman* (el Ser). Desde muy antaño se establecieron diversas reglas y disciplinas para que los aspirantes aprendieran a acumular sus energías. Por ejemplo, la ciencia del *pranayama*. El *prana* es energía universal. Todo el *prana* es el mismo: el que hay en mí, en ti, en otros. El *prana* es uno cuando se controlan los propios *pranas*; es posible controlar los *pranas* universales. Además del ego individual hay un ego colectivo. Asimismo, existen *pranas* colectivos, además de los individuales. Hay sentidos individuales y sentidos colectivos. El éter está fuera de nosotros, pero también dentro de nuestros cuerpos. Lo mismo sucede con el aire o el agua. Todo es interdependiente. Todo lo que se encuentra dentro del cuerpo puede hallarse fuera de él. La energía es *prana* y el *prana* debe ser controlado de forma concreta con el propósito de poder almacenarlo; así se descubrirá cuánta energía hay dentro de uno mismo.»

La necesidad de equilibrar el **prana**

(en comunicación personal con el doctor Bhole en la India, fisiólogo e incansable investigador de las técnicas del yoga y su aplicación terapéutica)

«La idea de utilizar las técnicas del yoga en la terapia es relativamente reciente en el campo del yoga y de la terapéutica, pero parece que la asignatura de terapia yóguica va a desarrollarse considerablemente en un futuro próximo. Las técnicas del yoga tienen una indudable aplicación terapéutica, sobre todo en los trastornos debidos al desequilibrio del *prana* o aliento vital y, desde luego, en lo que se consideran desórdenes psicosomáticos. La práctica del *pranayama* es muy importante. La respiración yóguica puede ser utilizada con mucha ventaja y beneficio en la terapia. Tiene un efecto altamente tranquilizante y la mente, mediante la respiración yóguica, llega a un estado de serenidad gracias a la ralentización y la apacibilidad de la respiración. La mente se reeduca y se estabiliza. Son prácticas excelentes el *ujjayi*, el *surybedha* y la respiración alternada. No es necesario retener mucho la respiración y hay que hacerlo progresivamente. El número de veces que se practique el *pranayama* es lo más importante. Nunca se debe forzar.»

Apéndice II

Sobre la respiración y el **pranayama**

(por José Manuel Muñoz, médico internista y desde muy joven un motivado y constante practicante de yoga. Ha investigado a fondo esta disciplina, no solo como médico, sino apoyándose en su propia, larga y fecunda experiencia personal. Le he tenido años como aplicado alumno, y asimismo es un buscador espiritual infatigable)

1. Definición. Anatomía funcional y fisiología respiratoria

La respiración es el proceso vital por medio del cual el ser humano y otros organismos aerobios obtienen oxígeno de su entorno y expulsan dióxido de carbono al mismo.

En el ser humano, el aparato respiratorio está constituido por un sistema de conducción (fosas y vestíbulos nasales, faringe, laringe, tráquea, bronquios y bronquiolos) y un sistema de intercambio (bronquiolos respiratorios y alvéolos). Las estructuras de los bronquios, bronquiolos y alvéolos forman los pulmones, el derecho dividido en tres lóbulos y el izquierdo en dos. Son órganos elásticos ubicados dentro de la caja torácica y separados de ella por la pleura. El conjunto de los huesos del tórax y músculos de la respiración (principales, facilitadores y accesorios) completan la anatomía del aparato respiratorio.

Anatomía del aparato respiratorio

El intercambio de gases en los pulmones, hematosis o respiración externa (pulmonar), ocurre por difusión pasiva a través de la membrana alvéolo-capilar. Sin embargo, el destino final del oxígeno durante la respiración no es la sangre, sino todas las células del organismo. La entrada del oxígeno desde la sangre a las células y la salida de los desechos celulares en sentido contrario, se conoce como respiración interna (celular). Entre los compartimentos vascular y celular, dichas moléculas deben atravesar por difusión la membrana celular y el espacio intersticial (compartimento líquido entre las células de un tejido). La cadena respiratoria de la mitocondria, central energética de la célula, genera energía a partir de los nutrientes en presencia de oxígeno. Una serie de reacciones enzimáticas acopladas (fosforilación oxidativa) origina moléculas de ATP («moneda energética» del organismo) y ácidos (H^+). Estos últimos salen de la célula y son transportados en la sangre con ayuda del tampón bicarbonato, para acabar eliminándose como dióxido de carbono (CO_2) en los pulmones.

Tampón bicarbonato

El acoplamiento entre la respiración externa y la interna es posible gracias al aparato circulatorio (corazón y vasos sanguíneos), que distribuye la sangre oxigenada desde los capilares venosos pulmonares hasta los tejidos y recoge los desechos de aquellos permitiendo la eliminación de ácidos en los capilares arteriales pulmonares a través de la descarboxilación, y a la sangre como vehículo de transporte del oxígeno y los desechos celulares. La hemoglobina, molécula abundante en los glóbulos rojos, es fundamental para el transporte del oxígeno y también participa en el transporte del dióxido de carbono junto al tampón bicarbonato.

Respiración externa e interna

Resulta difícil descifrar el ritmo de la respiración interna o celular. Es posible que el carácter pulsátil del sistema circulatorio (sístole-diástole) se transmita al espacio intersticial y afecte al gradiente de intercambio celular de oxígeno y ácidos. Aún más desconocido es el carácter continuo o fásico de los procesos metabólicos que acontecen en la mitocondria. De lo que no hay duda es del necesario carácter secuencial de la respiración pulmonar. La inspiración (inhalación o fase de llenado) se sigue de la espiración (exhalación o fase de vaciado) y vuelta a empezar de manera alterna, constituyendo el ciclo respiratorio.

La regulación del ciclo respiratorio requiere elementos sensores (receptores), controladores (centros de la respiración del troncoencéfalo) y efectores (nervios y músculos respiratorios).

Los centros respiratorios primarios (en el bulbo raquídeo) y secundarios (en la protuberancia) generan el patrón respiratorio, regulan la duración de la inspiración/espiración y controlan el paso de una a otra. Son redes neuronales con conexiones complejas y redundantes para garantizar el normal funcionamiento de la respiración, tan vital para el organismo.

Receptores químicos centrales (bulbo) y periféricos (bifurcación carotídea y cayado aórtico) detectan cambios en los niveles de ácidos, dióxido de carbono y oxígeno en la sangre. Receptores mecánicos de los pulmones, el tórax (músculos y articulaciones) y el esfínter anal, se activan por estiramiento de estos tejidos. Otros receptores se activan en presencia de sustancias irritantes en las vías respiratorias o por dolor (nociceptores). Los sensores mencionados actúan sobre los centros respiratorios a través de conexiones nerviosas para incrementar o reducir la frecuencia y profundidad de la respiración (ventilación pulmonar) y así, por *feedback*, mantener la homeostasis del organismo. El hipotálamo y la amígdala cerebral (sistema límbico) también actúan sobre los centros respiratorios ante cambios de temperatura o emociones intensas. Por encima de estos controles automáticos, el cerebro consciente (corteza cerebral) es capaz de modificar

voluntariamente la actividad respiratoria.

Regulación del ciclo respiratorio

Los centros respiratorios establecen sinapsis con neuronas motoras de la médula espinal (astas anteriores), cuyos axones se agrupan (nervios motores periféricos) para actuar sobre los músculos efectores de la respiración. La contracción del diafragma genera suficiente presión negativa en el tórax para completar la fase de llenado. La acción sinérgica de los músculos oblicuos externos y la acción facilitadora de los músculos faríngeos y laríngeos, evitando el colapso de la vía aérea, también participan en la inspiración en condiciones normales. En situaciones de mayor demanda (ejercicio o enfermedad), los músculos accesorios de la respiración ayudan al diafragma a ajustar la ventilación pulmonar a las necesidades del organismo. El estrés crónico invierte con frecuencia el protagonismo de los músculos efectores de la respiración en favor de los músculos accesorios. La espiración normal ocurre por retracción elástica de los pulmones.

2. *P*RANAYAMA Y SALUD. EVIDENCIAS CIENTÍFICAS

Cuando la respiración es irregular, la mente es también inestable, pero cuando la respiración es calmada, la mente se serena, y se prolonga la vida; por tanto, se debe regular la respiración (*Hatha Yoga Pradipika*, cap. 2, verso 2.º).

El yoga promueve una respiración lenta y profunda, rítmica y consciente. Antepone la respiración nasal a la bucal, la respiración abdominal (diafragmática) a la torácica, y la respiración alternante a la simultánea.

2.1. *Respiración nasal vs. bucal*

Tras su paso por los orificios nasales (narinas), el aire es filtrado por el vello nasal (vibrisas), lo que reduce la entrada de microorganismos y partículas en suspensión a la garganta y las vías aéreas inferiores. Adicionalmente, la mucosa nasal produce un calentamiento y humidificación del aire inspirado. La respiración bucal, en ausencia de estos factores, aumenta el riesgo de sufrir infecciones respiratorias y broncorreactividad.

Por otro lado, la mucosa de los senos paranasales produce cantidades significativas de óxido nítrico. Se trata de un gas con actividad antibacteriana que mejora el movimiento ciliar («vellosidades» de los bronquios que «barren» bacterias y residuos hacia la vía aérea superior), dilata bronquios y vasos sanguíneos y facilita la unión del oxígeno a la

hemoglobina (efecto Bohr). Estas propiedades lo convierten en un mensajero «aerocrino» entre las vías aéreas superiores y las inferiores que protege de infecciones e incrementa la oxigenación sanguínea un 10-15 por ciento. El paso de óxido nítrico de los senos paranasales a la cavidad nasal se incrementa cuando la inspiración hace vibrar las fosas nasales, como en *bhramari pranayama* (abeja zumbante). El respirador bucal, en cambio, no obtiene ninguno de estos beneficios.

2.2. *Respiración diafragmática vs. torácica*

Comparada con la respiración torácica, la respiración diafragmática (abdominal), aumenta la capacidad funcional respiratoria (volúmenes respiratorios), previene o mitiga la respiración disfuncional (síndrome de hiperventilación) y mejora la oxigenación. Por eso ha demostrado ser ventajosa en la rehabilitación respiratoria de pacientes con asma y EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica) frente a otras técnicas respiratorias.

Otro efecto bien conocido de la respiración abdominal es la regulación del equilibrio entre el sistema nervioso simpático y el parasimpático, los dos brazos del sistema nervioso autónomo. Mientras el componente simpático activa al organismo y lo prepara para la acción, el parasimpático promueve las funciones viscerales y el reposo reconstituyente. La práctica de *pranayama* aumenta el tono parasimpático y reduce el tono simpático del organismo.

El masaje que produce el diafragma sobre el estómago y los intestinos mejora la digestión y el tránsito intestinal directamente (efecto mecánico) e indirectamente, por estimulación de los nervios vagos. De este modo mejora el estreñimiento, previene o alivia el mareo del viajero (cinetosis) y mejora la producción de insulina y el control glucémico tras la ingesta. Pero, aún más relevante, la respiración diafragmática protege al sistema cardiovascular promoviendo la normopresión arterial, reduciendo la frecuencia cardíaca y aumentando la variabilidad intrínseca de la misma. El aumento del tono parasimpático cardíaco, en detrimento del simpático, estabiliza la conducción eléctrica y reduce el riesgo de arritmias cardíacas.

Los beneficios de la respiración diafragmática no se limitan al sistema cardiorrespiratorio. Se ha observado una mejoría de la capacidad antioxidante del plasma y una reducción en la producción de radicales libres (estrés oxidativo). Un menor nivel de cortisol diurno y una mayor producción nocturna de melatonina parecen los mediadores de esos cambios. Al ser el estrés oxidativo un conocido factor de riesgo para el desarrollo de diabetes y enfermedades cardiovasculares, es probable que la respiración yóguica ayude a su prevención.

2.3. *Respiración lenta y profunda vs. rápida y superficial*

El *pranayama* incluye multitud de técnicas respiratorias que se complementan para beneficiar la salud psicofísica del practicante. Algunas implican un aumento de la frecuencia respiratoria y la ventilación pulmonar (hiperventilación), pero en conjunto el yoga promueve una respiración lenta (~ 6 ciclos/minuto) y profunda, con mayor duración de la fase espiratoria respecto a la inspiratoria (~ 2:1).

La respiración rápida y superficial, fruto del estrés o un aprendizaje deficiente, reduce el dióxido de carbono en la sangre (hipocapnia) y desencadena broncoconstricción y vasoconstricción locales. En cambio, durante la respiración yóguica, la mayor distensión pulmonar inhibe el estímulo respiratorio central (reflejo de Hering-Breuer), permitiendo reducir la frecuencia respiratoria y mantener cifras normales de dióxido de carbono. A esto también contribuye la reducción en la sensibilidad de los quimiorreceptores que produce la práctica del *pranayama* y del yoga en general.

La respiración lenta y profunda ha demostrado reducciones de la presión arterial en pacientes hipertensos de modo consistente. Se cree que el principal mecanismo implicado es el aumento en la sensibilidad de los receptores de presión arterial (barorreceptores) durante la respiración yóguica. Situados principalmente en las arterias carótidas internas y el cayado aórtico, los barorreceptores detectan cambios bruscos de la presión arterial y, a través de conexiones nerviosas con el troncoencéfalo, reducen el tono vascular y la frecuencia cardíaca para mantener una presión arterial normal. El *pranayama* puede corregir la reducción crónica de la sensibilidad barorreceptora que sufren los pacientes hipertensos.

Durante la inspiración aumenta el tono simpático, en tanto que en la espiración prevalece el tono parasimpático. Ello es fácil de comprobar mediante la automedición del pulso. La mayor duración de la fase espiratoria en el *pranayama* promueve un tono parasimpático en el organismo, con los beneficios para la salud que esto implica. Sin embargo, la investigación disponible a este respecto sugiere que la baja frecuencia respiratoria *per se* es la clave de los beneficios autonómicos de la respiración yóguica, por encima del patrón o la duración de cada fase. En el extremo de la lentitud respiratoria encontramos la respiración *ujjayi* (respiración victoriosa u oceánica), cuya frecuencia llega a ser tan baja como un ciclo por minuto. Produce cambios tan sustanciales en los parámetros respiratorios y cardiovasculares que se ha sugerido que podría «resetear» los centros cardiorrespiratorios del troncoencéfalo.

Visto lo anterior, podría parecer contradictorio que algunas técnicas del *pranayama* aumenten la frecuencia respiratoria y ocasionen hiperventilación pulmonar. Es el caso de *bhastrika* (respiración en fuelle), *kapalabhati* (respiración de fuego) y *kukkriya*. De hecho, durante la práctica de estas técnicas aumenta la actividad simpática (flecha arriba la frecuencia cardíaca y la presión arterial) y disminuye la parasimpática (flecha abajo la variabilidad de la frecuencia cardíaca). Estos efectos inmediatos y a corto plazo sobre el sistema nervioso autónomo son opuestos a los que producen las técnicas de respiración lenta del *pranayama*. Sin embargo, cuando las intervenciones se han prolongado más allá de tres semanas los resultados empiezan a asemejarse a los del *pranayama* «lento», y a las doce semanas *bhastrika* mejora claramente la función parasimpática cardíaca y

reduce el tono simpático. Por tanto, los efectos a corto plazo se invierten con la práctica sostenida.

En cualquier caso, el efecto neto de practicar conjuntamente técnicas respiratorias «rápidas» y «lentas» (programa integral de *pranayama*) es un predominio del tono parasimpático sobre el simpático y la mejoría del funcionamiento cardíaco.

Además, las técnicas de *pranayama* «rápido» ejercitan de manera más intensa la musculatura respiratoria (diafragma), lo que aumenta el metabolismo y el consumo de oxígeno y mejora los parámetros de la función respiratoria (flujo espiratorio pico, flujo mesoespiratorio e índice de Tiffeneau) aún más que las técnicas «lentas». Esto las convierte en un maridaje perfecto.

Otro elemento común en la práctica del *pranayama* es la realización de pausas (*kumbhaka*) durante el ciclo respiratorio. Cuando la pausa sigue a la inspiración (*puraka*) se conoce como *antar kumbhaka*, mientras que tras la espiración (*rechaka*) se llama *bahya kumbhaka*. La investigación científica sobre los efectos de la retención respiratoria en el *pranayama* es escasa y, al igual que ocurre con el *pranayama* «rápido», es esperable que los resultados dependan de la duración de la retención y del tiempo de práctica.

2.4. *Respiración alternante vs. simultánea*

El ciclo de respiración nasal normal es un ciclo ultradiano caracterizado por la alternancia en la permeabilidad de las fosas nasales derecha e izquierda cada 2-8 horas.

De acuerdo con el yoga, las energías sutiles (*prana*, *chi*) fluyen por múltiples canales (*nadis*) en el organismo. Junto al canal central (*susuhmna*) habría un canal derecho (*pingala nadi*) por el que circularía energía masculina (yin, solar), y un canal izquierdo (*ida nadi*) con energía femenina (yang, lunar), siendo estos los tres canales energéticos principales del ser humano. Cada narina estaría conectada con el canal energético ipsolateral y el hemisferio cerebral contralateral. Así pues, la respiración a través de la narina derecha permitiría actuar sobre el *pingala nadi* y activar las funciones del hemisferio cerebral izquierdo; mientras que al respirar por la narina izquierda *prana* fluiría hacia el *ida nadi* y el hemisferio cerebral derecho.

R*espiración y* nadis

Varias investigaciones con potenciales evocados y tareas hemisferio-específicas apoyan la hipótesis cruzada narina-hemisferio cerebral durante la respiración unilateral estricta, pero otras no. Se ha sugerido incluso que una lateralidad respiratoria izquierda excesiva podría precipitar o empeorar las alucinaciones en pacientes esquizofrénicos, en tanto que la respiración unilateral derecha estricta reduciría su frecuencia. La activación lateral

cruzada parece más acentuada al evaluar tareas espaciales (hemisferio no dominante-derecho) o verbales (hemisferio dominante-izquierdo) y menos consistente en las pruebas de memoria. De modo global, estudios mediante electroencefalogramas apoyan un efecto equilibrante de la respiración alterna sobre la actividad funcional de los hemisferios cerebrales, pero se requieren estudios de mayor calidad para sacar conclusiones con validez científica.

Respecto al efecto sobre el sistema nervioso autónomo, la investigación también apoya los textos yóguicos al demostrar que la respiración unilateral estricta produce activación simpática ipsolateral con aumento compensato- rio del tono vagal (parasimpático) contralateral. Por ejemplo, en comparación con la respiración nasal simultánea, la práctica de respiración derecha estricta (*surya anuloma viloma*) aumentaría el tono simpático cardiovascular (flecha arriba frecuencia cardíaca, flecha arriba presión arterial y flecha abajo volumen del pulso); en tanto que la respiración izquierda estricta (*chandra anuloma viloma*) reduciría la inervación simpática de la piel (flecha arriba respuesta galvánica cutánea).

Si hablamos de efectos netos, la práctica de *anuloma viloma* (*nadi sodhana* o respiración alterna) ha demostrado un aumento global del tono parasimpático, con tendencia a reducir ligeramente la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

En resumen, el uso intencional de la respiración unilateral estricta o alterna permitiría actuar selectivamente sobre diferentes funciones cerebrales y modificar los patrones de activación autonómica derecha e izquierda. Por esta vía, el *pranayama* fomentaría el equilibrio psicofísico, incluyendo los principios energéticos femenino y masculino de cada individuo.

2.5. *Otros beneficios para la salud*

La práctica del *pranayama* ha demostrado beneficios en muchas otras condiciones clínicas incluyendo: estrés, ansiedad, depresión, trastorno por estrés postraumático, deshabituación tabáquica y alcohólica y un largo etcétera. También se le ha atribuido un incremento en el recuento de linfocitos NK (*natural killers*), pilar fundamental de la inmunidad celular y en concreto de la destrucción de células tumorales.

2.6. *Limitaciones de la investigación sobre el* pranayama

Los principales problemas metodológicos encontrados en los ensayos clínicos que evalúan los efectos del *pranayama* son: número de individuos pequeño, ausencia de «controles» y aleatorización inapropiada. Además, otros factores dificultan extraer conclusiones con un grado y nivel de evidencia altos: gran heterogeneidad (estilos, técnicas, secuencia, intensidad, duración, competencia del profesor y/o practicante, etc.),

contaminación (dificultad para separar los efectos específicos del *pranayama* de los propios de la interacción social con otros alumnos o con el profesor), imposibilidad para ocultar la intervención al sujeto y al investigador, dificultad para la generalización de los resultados, etcétera.

En cualquier caso, la dificultad para aplicar el método científico al estudio del *pranayama* (y del yoga en general) no resta valor al mismo, sencillamente su demostración es más laboriosa.

3. EEXPERIENCIA PERSONAL CON EL *PRANAYAMA*

Cuando tenía menos de diez años hice un descubrimiento excepcional entre los libros de mis padres: un compendio de yogaterapia, exquisitamente manoseado por mi padre, y una edición en cuatro volúmenes del mismo tema, impolutamente conservada por mi madre. El autor de ambos, de tupida barba y rostro afable, sosegado, exponía con claridad los principios de una disciplina física y mental que despertaba en mí una mezcla de atracción por Oriente y deseo de búsqueda interior. De modo autodidacta comencé a practicar hatha-yoga siguiendo las instrucciones de ese autor e incansable viajero llamado Ramiro Calle.

Aunque en los últimos años apenas practico *pranayama* de modo sistemático, no dudaría en elegir la respiración incorrecta como uno de los principales factores de ries- go para la salud modificables. Desde Hipócrates hasta el Dr. Google, las referencias a la alimentación y a la actividad física como factores protectores para la salud son infinitas. Sin embargo, la correcta respiración parece el hermano huérfano, el gran olvidado. Nuestro organismo, suma no aritmética de trillones de células procariotas (microbiota) y billones de células eucariotas, se integra con el entorno como las olas forman el mar. Energía en movimiento, ascendente y descendente, sístole y diástole, inspiración y espiración. La respiración lo es todo. Y qué poco conscientes somos de ella. Y de su poder sanador, reparador.

Por mi profesión, no me canso de ver pacientes con enfermedades respiratorias y cuadros ansioso-depresivos en los que una incorrecta respiración es factor contribuyente o al menos no ayuda a aliviarlos. Cómo no va a ser relevante la respiración si afecta a nuestro equilibrio vegetativo (sistema nervioso autónomo), nuestra activación hemisférica cerebral, nuestras funciones digestivas, la oxigenación y desintoxicación celular, nuestro sistema inmune, la producción hormonal, la función cardiovascular... Todo se ve afectado por la respiración. Así como respiramos, así pensamos y sentimos. Así como pensamos y nos emocionamos, así respiramos. En tanto la educación escolar en Arte, Geografía, Historia, Ciencia y un largo etcétera no deja de aumentar (en contenidos), el niño, hombre y anciano en potencia, cada vez se desconoce más a sí mismo. La respiración es un gran ignoto hasta para los catedráticos del saber. La elocuencia prestada languidece en el ocaso de la vida cuando este preciado regalo que es la respiración,

quintaesencia de la vida, se ha descuidado una y otra vez. Del descuido se ha hecho hábito y sobreviene entonces aflicción y terror, pavor diría yo. Cuánto ganaríamos si en las escuelas se enseñase la correcta respiración, dieta, actividad física, conciencia emocional y comunión con uno mismo y con las otras olas de este preciado océano cósmico.

Para mí, la respiración es ese gran amigo al que acudir para entablar contacto con el niño que fui y sigo siendo. Basta invertir la mirada de la mente y focalizar la atención en la respiración para calmar cualquier anhelo o agitación mental.

El *pranayama* consiste en dar una vuelta de tuerca para reasegurar el equilibrio del organismo. El *pranayama* es entrenar y tonificar a la vez músculos lisos (vascular y visceral) y estriados (cardíaco y esquelético), cerebro y nervios periféricos. Además, permite normalizar secreciones hormonales, potenciar el funcionamiento del sistema inmune y minimizar los efectos oxidativos celulares (envejecimiento).

Tras mi sesión de *asanas* (60-90 minutos) dedico 10-15 minutos a practicar *anuloma viloma* y *kapalabhati*. Finalmente, tras una buena ducha, completo la práctica con *uddiyana bandha* y *nauli*. No necesito café ni otros excitantes, me basta la sesión diaria de hatha-yoga para sentirme pleno de energía.

Con los años, a través de mi padre, tuve la fortuna de conocer en persona a Ramiro. Humilde, cercano y extremadamente afectuoso, como no podía ser de otro modo. Hoy escribo en una de sus más de cien obras escritas (las orales son incontables en número). Y cada día al levantarme encuentro serenidad en la *sadhana*. En un mundo tecnológico, digitalizado y robotizado, *asanas* y *pranayama* son medicina para el alma. Y sigo respirando...

Glosario

ASANA: postura de yoga.

BANDHAS: técnicas que ayudan a incidir sobre determinados músculos y potencian el efecto beneficioso de los ejercicios respiratorios.

BHASTRIKA: ejercicio de control respiratorio que purifica el cerebro y los pulmones.

BRAMACHARYA: castidad.

CHAKRA: centro de energía situado en el cuerpo sutil de la persona.

HATHA-YOGA: modalidad de yoga que trabaja conscientemente sobre el cuerpo físico y el cuerpo energético.

JALANDHARA-BANDHA: la llave del mentón, consistente en presionar la barbilla contra la raíz del tórax.

KAPALABHATI: importante ejercicio de control respiratorio.

KUMBHAKA: retención del aire.

KUNDALINI: energía espiritual o cósmica.

LOTA: especie de tetera que se utiliza para el lavado de las fosas nasales.

MAYA: lo ilusorio o fenoménico.

MULA-BANDHA: la llave del recto, consistente en contraer el recto y el ano.

NADI SHODHANAN: la respiración alternada por una y otra fosa nasal.

NADIS: conductos energéticos que están en el cuerpo etérico o energético.

PRANA: fuerza vital.

PRANAYAMA: ejercicios de control respiratorio que aumentan la vitalidad y favorecen el dominio sobre la mente.

PRATAHARA: retracción de los sentidos, introspección, absorción en uno mismo.

SADHAKA: aspirante espiritual; practicante de yoga.

SAMADHI: experiencia de iluminación; enstasis (absorción en uno mismo).

SÁTVICO: puro, armónico.

SIDDHIS: poderes psíquicos.

SUSHUMNA NADI: el canal energético más importante por el que se despliega la energía espiritual o *kundalini*.

UDDIYANA-BANDHA: la llave abdominal, consistente en acercar a la espina dorsal las paredes del abdomen.

YOGA: técnica espiritual; método de autodesarrollo.

YOGA NIDRA: técnica de relajación muy profunda y ensimismamiento.

Índice

Portadilla 2
Créditos 3
Dedicatoria 4
Cita 5
RESPIRA 6
Introducción 8
I. Doble aprovechamiento de la respiración 13
II. La ciencia de la respiración 20
III. Prana y pranayama 24
IV. Intensificando el efecto de pranayama 36
V. La atención plena a la respiración 39
VI. Respiración y relajación 45
VII. Posturas para eliminar tensiones 47
Apéndice I 50
Apéndice II 68
Glosario 77